

Ақыл, қайрат, жүректі бірдей ұста,
Сонда толық боласың елден бөлек.

Абай



QAIRAT JOLDYBAIŪLY

Ақыл, қайрат, жүректі бірдей ұста,
Сонда толық боласың елден бөлек.
Абай



QAIRAT JOLDYBAIŪLY

KEMEL ADAM

ҚАЙРАТ ЖОЛДЫБАЙҰЛЫ

Ақыл, қайрат, жүректі бірдей ұста,
Сонда толық боласың елден бөлек.
Абай

Бұл кітабымды марқұм атам
Әкімбек пен асқар таудай әкем Жолдыбайдың
рухына бағыштаймын!

АЛҒЫ СӨЗ

Аса мейірімді Алланың атымен бастаймын!

Әлемдер Раббысына шексіз мадақ! Ең кемел адам – әз Пайғамбарға сансыз салауат!

Кемел адам кім, ол қандай жан? Бұл сұраққа бір сөзбен толық қамтып, дәл жауап беру, әрине, қиын. Дегенмен осы уақытқа дейін «кемел адам» жазылған түрлі еңбектер мен кемелденген тұлғалар өміріне сүйене отырып, жоғарыдағы сұраққа хал-қадерімізше жауап беруді мақсат еттік.

Кемел адам – ең әуелі, өзін тани алған һәм тіршіліктің түпкі мәнін түсіне отырып, Жаратқанның қалауы мен үкіміне сай ғұмыр сүруге талпынған иманы кемел, танымы терең тұлға. Ол Жаратушы тарапынан өзіне жүктелген жаратылыс миссиясын мүлтіксіз орындауды ғұмырының басты парызы деп біледі.

Кемел адам – Жаратушының қос кітабын, яғни Құран кәрім мен құдірет қаламынан шыққан "ғалам" атты алып туындыны қатар оқи білген тақуалығы мен даналығы толысқан тұлға. Ол – білім бұлағынан қанша ішсе де шөлі қанбайтын ғылым ғашығы.

Кемел адам – жаны мен тәніне, бұ дүниесі мен ақыретіне қатар көңіл бөліп, тепе-теңдік сақтауды білетін жан-жақты жетілген жан. Ол дүниедегі себеп-салдар заңдылықтарын мүлтіксіз орындайды һәм барлық істің нәтижесі Алладан екендігіне шүбәсіз сеніп, шынайы тәуекел етеді.

Кемел адам – қандай жағдайда, нендей халде жүрсе де, Алласымен әрдайым бірге екендігін терең сезінетін «ихсан» дәрежесәне жеткен жан. Жаратқанмен байланысы нық, зікірі көп, мінәжаты мінсіз, ғибадаты терең адам.

Кемел адам – жүрегі мейірім мен махаббатқа, ар мен ұятқа, әділет пен ынсапқа толған, көңіл айнасын, жүрек тазалығын барынша сақтай білген кірпияз кісі. Жүрегіне зәредей күнә дағы қонса, оны бірден көз жасымен жууға асығатын шынайы тәубе иесі. Оның діні – махаббат діні. Алланы жаннан тәтті жақсы көру мен адамзаттың бәрін бауырым деп сүю, тіпті Жаратқан үшін барша жаратылғанға махаббат таныту жолы.

Кемел адам назары әрдайым Жаратушының ризалығында. Сондықтан ол басқаның мадағы мен мақтауына мастанбайды. Өзгенің даттауына ренжіп, көңілі құлазымайды.

Кемел адам – әділдікті хақ жолы деп біледі, имани гүлдің негізі ретінде сүйеді. Қандай жағдайға, нендей қысымға ұшыраса да ақиқаттан айнып, әділеттен таймайды. Оның сөзі мен ісі, мінезі мен күллі өмірі әділеттен құралған.

Кемел адам – обал мен сауапты, жақсы мен жаманды, пайда мен зиянның парқын білетін парасат-пайым иесі. Ол – күнделікті ұсақ-түйек оқиғалардан өзін жоғары қоя білетін кісілігі ірі тұлға. Ол – оқиғаның астарына үңіліп, әрбір жағдайды терең сараптай білетін, заман ағысын жақсы бағамдайтын сұңғыла адам.

Кемел адам – өз ісінің шебері. Нәпақасын адал жолмен, маңдай терімен табады. Масылдықты ұят санайды, қол қусыруды ар көреді, намысын биік ұстайды. Тапқанын көппен бөлісе алатын мәрт мінезді жомарт жан.

Кемел адам – айналасына әрдайым қуаныш сыйлайтын көркем мінез гүлзары, кез келген кісінің көңіл кілтін таба білетін жаны жайсаң мәмілегер. Ол өзіне қаншалық жоғары талап қойса да, айналасына кешіріммен қарайтын мейірбан жан. Қарапайымдылық – оның қанаты. Ол кез келген жетістікті Жаратушының жәрдемі деп біледі.

Кемел адам – елі мен жеріне қауіп төнсе, атойлап дұшпанға қарсы шабар батыр тұлға. Ол қасиетті құндылықтарын қорғау жолында жан беруді қор болып жер бетінде тірі жүруден артық көреді.

Кемел адам – мұңлы ойлы, қамкөңіл, терең де тұңғыық тұлға. Ол – кешегі Абай, Шәкәрім, Ыбырай, Әлихан, Ахметтер секілді елдің ертеңіне алаңдап, жұрт мүддесін жеке бас қамынан жоғары қоя білетін, қалың елдің қайғысын жұтқан заңғар адам. Ол қоғам алдындағы жауапкершілікті толық сезінеді һәм сол жолда бар ғұмырын, тіпті жанын да, малын да аямайды.

Кемел адам жайлы осылай көп айта беруге болады. Бірақ кемел адамға жоғарыдағыдай анықтама беріп отырған мына мен – бар болғаны кемелденуге ниеттенген қатардағы пенденің бірімін. Десек те кемел адам дәрежесіне талпыну мына пәнидегі әр адамның міндеті болуға тиіс. Бұл ниеттегі әрбір адам өз деңгейінде кемелденудің әйтеуір бір сатысында жүреді. Әлдекім кемелдіктің қандай дәрежесіне жетсе де, осы жолда күресудің өзі – зор бақыт, үлкен үміт.

Мұхаммед (с.а.у.) пайғамбардан бастап, күллі әнбие-әулиелер, ғұламалар мен ұлы ойшылдар адамзатты жан-жақты кемеледенуге шақырған. Ұлы даладан шыққан Әбу Насыр әл-Фарабидің «Қайырымды қала тұрғындарының көзқарасы», Жүсіп Баласағұнның «Құтадғу білік», Ахмед Жүнейкидің «Ақиқат қақпасы», Ахмет Иасауидің «Диуани хикметтері», «Миратул-кулубы» («Жүректер айнасы»), Сүлеймен Бақырғанидың хикметтері, Абайдың «толық адам» концепциясы мен Шәкәрімнің «ар ілімі», Мәшһүр Жүсіптің шығармалары адамның рухани барынша жетіліп, жан-жақты даму тақырыбына арналған.

Қолыңыздағы бұл еңбек – жүрек пен жанның жай-жапсарын тереңнен талдап, түсіндіретін, нәпсіні тәрбиелеп, кісіні рухани биік дәрежеге жеткізуді көздейтін «жүрек ілімін» үйретер арнайы діни еңбек емес екенін айта кеткім келеді. Сондай-ақ кітаптың «Кемел адам» атауы рухани кемелденудің ең биік шыңына жеткен әулие кісіні емес, рухани бай, білімі терең, дені сау, қаржылай тәуелсіз, яғни, төрт құбыласы тең, жан-жақты кемелденуге ұмтылған ыждағатты адамды меңзейді.

Қазіргі таңда кітап дүкені сөрелерінде тұлғалық дамуға қатысты шетелдік туындылар самсап тұр. Біршамасы қазақ тіліне аударылған. Тұлғалық дамуға бағытталған дәрістер мен ментор, коучтар да көбейді. Бұл, әрине, қуанарлық құбылыс. Алайда солардың бәрін 100% дұрыс деу қиын. Бұл бағыттағы шетелдік кітаптарда айтылған, жазылған дүниелердің кей тұстары ұлттық ойлау жүйемізге, ғасырлар бойы қалыптасқан құндылықтарымызға, тіпті діни сенімімізге қайшы келіп жатады.

«Тұлғалық дамытамыз, ақша табуды үйретеміз» деп фетишизмді, буддизмнің кейбір наным-сенімін, нумерология секілді біздің ұлттық дүниетанымымызға жат дүниелерді насихаттап жүргендер де бар. Сондай-ақ кейбір кісілердің қаржылық тәуелсіздікті «айлыққа жұмыс істемеу» деп тәпсірлеп, дәрігер, мұғалім немесе мемлекеттік мекемеде өз мамандығы бойынша жұмыс істеп, адал табыс тауып жүрген жандарды кем санау – өте қате пайым. Қаржылық тәуелсіздік бұл міндетті түрде әр адамның жеке бизнесі болуы тиіс дегенді білдірмесе керек. Жұрттың бәрі жаппай кәсіпкер болып кетпесі айтпаса да түсінікті. Қаржылық тәуелсіздік – адал табыс. Қаражат тұрғысынан ешкімге қол қусырып мұқтаж, масыл болмау.

Дәл қазір біз уақыт тұрғысынан құндылықтар алмасып, жақсы мен жаман сапырылысып, ақ пен қара қайшыласып жатқан жаһандану дәуірінде өмір сүріп жатырмыз. Мұндай аласапыран заманда ұйықтамақ түгіл қалғуға әсте болмайды. Ұлт көсемі Әлихан Бөкейхан «Ақыл да, ұсталық та оқумен, істеумен жүре ұлғаяды. Дүниедегі жер билігі күннен-күнге ақылды, ұста жұрт қолына ауып барады», – деп ұлт болашағына уайымдағанындай бұл заманда өзін ұдайы жетілдіріп, әлемдік бәсекеге қабілетін арттыра алмаған ел көштің соңында қалып, түбінде құрдымға кетеді.

Осы орайда, қолыңыздағы кітап – қарлығаштың су сепкеніндей оқырманның тұлғалық дамып, жан-жақты кемелденуіне аз да болса үлесін тигізер деген ниетпен жазылған, көпшілікке арналған мотивациялық кітап. Кітапта асыл дініміздің өлмес қағидалары мен ұлт көсемдерінің ақыл-ой мұралары һәм адамзатқа ортақ құндылықтарды қатар ұсынуға тырыстым.

Кітаптың бірінші бөлімінде кемелденудің психологиялық кедергілері түсіндіріліп, түйіні тарқатылса, екінші бөлімде тән саулығының маңыздылығы, денсаулықты күтудің жолдары мен жай-жапсары баяндалады. Үшінші бөлімде уақытты тиімді пайдалану және жоспарлау тәсілдері мен тетіктері берілген. Төртінші бөлімде қаржылық сауат жайлы түсіндіріліп, тапқан табысты нәтижелі жұмсаудың бағыт-бағдары айтылады. Ал бесінші, алтыншы бөлімде эмоциялық зерде, яғни байсалдылық танытып, көңіл-күйімізді, сезімдерімізді басқару тәсілдері мен қарым-қатынас қағидалары жан-жақты түсіндіріледі. Әр бөлім мысалдар және рухани ұстын, қағидалармен бектіліп отырады.

Кітапта айтылған тұлғалық дамуға байланысты ереже-тәсілдерді жүзеге асыруға көмекші құрал ретінде арнайы әзірленген «Кемел адам күнделігі» қоса ұсынылып отыр.

Сөз соңында кітаптың жазылуына қолдау білдірген әрбір жанға Алланың разылығы мен берекелі ғұмыр тілеймін. Эмоциялық зерде тестін құрастырған қызым Ғазизаға зор алғыс білдіремін.

Кемелдікке құштар жан, сізге де Жаратқанның бар жақсылығын тілеймін!

*Ыстамбұл – Алматы
Ұшақта. 20/09/2021*

ҰЛЫ МАҚСАТ, БИІК МҰРАТ

*Биік мақсат, зор үміт, ұлы пікірі жоқ
өмір хайуан тірлігіне ұқсас.
Ахмет Байтұрсынұлы*

Лев Толстой саналы адамға: «Ішіп-жеп, ұйықтап-ояну өмірдің негізгі мәні бола алмайды», – деген екен. Әлбетте, солай. Бұд ғаламға келіп-кеткен небір данышпан, хакім атаулы өмірдің мәнін, адам баласының бұ дүниедегі ұлы мақсаты мен биік мұратын іздеген. Жалпы, адами ұлы мақсат-мұратқа қатысты Шәкәрім Құдайбердіұлы 1911-1915 жылдары Троицк қаласында жарық көрген қоғамдық-саяси және әдеби басылым «Айқап» журналының 1912 жылғы кезекті санында білімділерге бағыштап: «Алланың адамды жаратудағы мақсұты не?», «Адамға тіршіліктің ең керегі не?», «Ең жақсы адам қандай кісі?» деген сынды пәлсапалық сауалдар жолдауы тегін емес.

Әуелі айтарымыз: өзін терең танымаған, өмірдің мәнін түсініп, жаратылыстың түпкі мағынасын ұқпаған адамда ұлы мақсат пен биік мұрат болмайды. Ондай пенде шынайы кемелденіп, кәміл адам дәрежесіне көтерілуі екіталай. Абай атамыз: «Адамды сүй, Алланың хикметін сез, Не қызық бар өмірде онан басқа», – деп, өмірдің мәні адамзатты сүю мен Алланың хикметін сезу екенін айтады. Алланың хикметі – тіршіліктің мәні болмақ. Дана ойшыл он жетінші қара сөзінде: «Өзің үшін еңбек етсең, өзі үшін оттаған хайуанның бірі боласың, ал адамшылықтың қарызын өтеу үшін еңбек етсең, Алланың сүйген құлы боласың», – дейді.

Осындағы Абай айтқан «адамшылықтың қарызы» деген не? Меніңше, ғұлама «адамшылықтың қарызы» деп адамның жаратылудағы негізгі миссиясын айтып отыр. Олай болса, адамның негізгі миссиясын Құраннан іздеп көрелік.

Алла тағала бірқатар Құран аяттарында адамды «халифа» етіп жаратқандығын білдірген.,^[1] Яғни Ұлы Жаратушыны танып-біліп, ғалам атты «ұлы көрмедегі» әрбір теңдессіз көркем туындыға тамсанып, Ұлы шебердің күдіретіне бас иіп, өзіне

берілген нығметтерге шүкіршілік ету, жер бетін гүлдендіріп, көркейту – міне, осылар адамның халифа ретіндегі түпкі миссиясы. Яғни адамға жер бетін көркейту үшін Алла өз атынан өкілеттілік берген. Халифалық Алла мен алам арасындағы осынау қасиетті өкілеттілікке айтылады. Ғаламды гүлдендіріп, көркейту үшін адамға ақыл-сана, қабілет-қарым, мол мүмкіншілік берілген. Адам өзіне жүктелген ұлы миссияны орындау үшін әрдайым дамуға, кемелденіп жетілуге міндетті.

Адамға жүктелген халифалық міндетті Алла мен адам арасындағы қасиетті өкілеттілік дедік. Осы өкілеттілікті қарапайым мысламен түсіндіріп көрелік. Айталық, кел кезген шетелдегі өкілетті елші өзін жіберген мемлекеттің атынан рұқсат шеңберінде ғана жұмыс істейді. Оның артында жеке мемлекет тұрғандықтан, үлкен құзыретке ие. Сол құзыретті пайдаланып, мемлекеттің мүддесіне сай қызмет етеді. Мемлекет атынан әрекет еткендіктен, өзі өкілдік еткен елдегі биік мансап иелерімен оп-оңай кездесіп, кіммен болса да жүздесе алады. Бірақ өкілеттілігін асыра пайдаланып, мемлекет рұқсат етпеген істерге бас сұғу, жазаланады. Өйткені өкілеттіліктің аты да айтып тұрғандай, белгіленген шеңберден шығуға болмайды. Сол сияқты, адам да Алла міндеттеген өкілеттілік шеңберінде әрекет етуге міндетті. Адам баласына Жаратушы тарапынан мына дүниені көркейтуге, гүлдендіруге үлкен мүмкіншілік, өте ауқымды шеңбер, сан алуан қабілет-қарым берілген. Кез келген істі «Бисмиллә» деп Алланың атымен бастауымыздың сыры осында жатыр. Бұл Алланың атынан әрекет ету деген сөз.

Ал адал мен арамды Алла берген осынау өкілеттіліктің ұлықсат пен тыйым шеңбері деуге болады. Жоғарыда атап өткеніміздей, өзіне сенім артып, өкіл етіп жіберген мемлекетін мойындамай, ешбір шектеу-шекарасыз өз қалауымен әрекет еткен жағдайда өкілетті елші жазаланатыны секілді, халифалық міндет алған пенде де Алланы мойындамай, адал-арам демей, ұлықсат шеңберінен шыққан жағдайда, жауапқа тартылуға лайық болады.

Адам өзіне жүктелген осынау халифалық миссиясын ұмытып, Алла мен өзі арасындағы өкілеттілік жібін үзіп, дербес әрекет етуге талпынған кезде өмірдің мәні мен мына дүниеге

жіберілу миссиясын, ұлы мақсатын жоғалтып алады. Рухани проблемалар осы жерден басталады. Өйткені ұлы мақсаты жоқ, басы бос адам – кеудесі қаңыраған қуыс адам. Мұндай адам көбіне мазасыз күй кешеді. Мұқағали ақын айтпақшы:

Демалыс ап, Кавказ, Қырым барғаның –

Бәрі өкініш,

Өзіңді өзің алдауың.

Қалай үзіп, қайда тығып, тыншысың,

Тыным бермес ойларыңның жалғауын?!

Ішкі бостықтан туындаған мазасыздықтан құтылу үшін дүние, атақ, мансап, тән рақаты секілді уақытша дүниелермен өзін алдарқатып өмір сүреді. Бірақ бәрібір шынайы жан тыныштығына қол жеткізе алмақ емес.

Адамның көбі ұрпағын бағып-қағып, өсіріп-жеткізуді өмірдің негізгі мақсатына телиді. Әрине, ұрпағыңды жеткізу – үлкен аманат. Бірақ бұл ұлы мұрат емес, Алланың адам табиғатына қойған табиғи мейірім мен жанашырлықтан туындаған жауапкершілігі мол абыройлы міндеті. Нақтырақ айтқанда, ұлы мақсат аясында атқарар асыл борышымыздың бірі болмақ. Егер ұрпақ үшін өмір сүру адамзаттың ең ұлы мақсаты, өмірдің түпкі мәні болғанда, перзенті жоқтардың немесе ұрпағы қайырсыз болғандардың мына дүниеде ғұмыр кешуінің ешбір мән-мағынасы қалмас еді.

Тіршілікте жасалатын әрбір істің өзіндік мақсаты мен мәні бар. Мысалы, оқып-білудегі мақсат – мықты маман болып, өзіңе, еліңе, адамзатқа пайдаңды тигізу. Бұл – кіші мән. Ал осының бәрін Алланың ризашылығы, яғни жаратылудағы түпкі миссияңды орындау үшін жасау – «үлкен мән». Абай айтқан «адамдықтың қарызы» дегеніміз, осы. Кемел адам – бар ғұмырын, әрбір ісін осылай Жаратқанның қалауына сай реттей алатын адам.

Өмірдегі кез келген жетістікті, яғни кіші мәнді ұлы мұрат пен биік мақсатқа, яғни өмірдің мәніне байлай алмаған адам атақ, мақтау, марапат күту т.с.с. пенделік әрекеттерге әуес келеді.

Әрбір істе мән бар...Соны іздеңіз

Өмірде алға қойған мақсатың, белді бекем буып, шарқ ұрып іздеген жетістігіңнің мәні не? Бай болсам деп жүгіресің. Қымбат көлікке, зәулім үйге қол жеткізсем деп ұмтыласың. Мансабым жоғарыласа деп тыраштанасың. Қыз күйеуге шықсам, жігіт сұлу құшсам деп армандайды. Бірақ «осының бәрі не үшін, осы арман-мақсаттың негізгі мәні не?» деген сұрақты өзіңізге қойып көрдіңіз бе?

Егер «ел кимегенді киейін, жұрт ішпегенді ішейін, жалғанды жалпағынан басып, шалқып өмір сүрейін, жұртқа пәрмен беріп, мөр басайын» дейтін қара бастың қамынан, нәпсілік қалаудан әрі аспайтын пиғыл басым болса, мұндай байлық та, мансап та өз иесін бақытты ете алмайды. Керісінше, кесір болып жабысады. «Зәулім үйде тұрсам, басқаға үйімнің кеңдігі мен көркемдігін көрсетіп мақтансам» деп жан рақатын биік ғимарат пен кең үйден іздесең, қателесесің. Қанша үлкен болса да, ішінде жан жылуы болмаса, ол үйге бақыт қонақтамайды. Бұған ат шаптырым зәулім үйде тұрса да, күйзелісте жүрген талай жанның өмірі куә. «Уақыт өткізбей тезірек күйеуге шығып алайын, отырып қалған кәрі қыз дегізбейін» деген бақай есеппен тұрмысқа шықсаң, қателесесің. Іздегенінді уақытша табарсың. Бірақ бақытты бола алмайсың. Өйткені сен тұрмыс құрудың негізгі мәнін түсіне алмадың. Кейбір жастардың көп өтпей ажырасып тынатыны сондықтан.

Дәулетіңмен ізгі істі мұрат етсең қандай жақсы?! Мансабыңмен жұртыңа пайдаң тисе, нендей ғажап?! Шаңырағыңның ұйтқысы, отбасыңның жылуы ардақты ана, аяулы жар, кішіпейіл келін бола алсаң, отбасы болудағы мақсат та, мән де осы емес пе?

Осының бәрін ұлы мұратқа, үлкен мәнге байлай алсаң, адамдықтың қарызын өтеген боласың.

ЕҢ ІЗГІ АДАМ

*Хан баласында қазақтың хақысы бар,
тірі болсам, қазаққа қызмет қылмай
қоймаймын.*

Әлихан Бөкейханұлы

Шәкәрім Құдайбердіұлы 1912 жылы «Айқап журналы» арқылы білімділерге қойған пәлсапалық күрделі сұрақтарының бірі «Ең жақсы адам қандай кісі?» деп келеді? Дәл осы сұрақты Пайғамбарымызға сахабалар қойған болатын. Алла елшісі (с.а.у.): «Адамдардың арасындағы Аллаға ең сүйікті адам – адамдарға көбірек пайдалы болған кісі. Аллаға ең сүйікті іс – адам баласына қуаныш сыйлау, біреудің қиыншылығын кетіру, қарызын жабу, аш адамның қарнын тойдыру болмақ. Бір адамның мұқтаждығына болысып уақыт өткізу – мен үшін мына мешітте бір ай оңашаланып құлшылық жасағанымнан да абзал», – деп жауап берген екен. Демек, адамзатқа кімнің пайдасы көбірек тисе, сол адам – Алланың ең сүйікті құлы.

Ең әуелі, аманатың – бала-шағаңа, ағайын-туысқа, айналаңа, халқыңа пайда келтіру болса, ол үшін өзің жан-жақты жетілген, барынша кемелденген тұлға болуың керек. Ғұмырын ұйқымен, қысыр әңгіме, арзан әзіл, ойын-күлкі, бос сандалумен өткізген адам ел түгілі қара басына пайда келтіре алмайды. Білімнен жұрдай, бойындағы қарым-қабілетін аша алмаған кісінің қоғамға пайдалы болуы екіталай. Міне, сондықтан Шәкәрім данышпан мына бір өлеңінде:

Адамдық борышың –
Халқыңа еңбек қыл.
Ақ жолдан айнымай
Ар сақта, оны біл.
Талаптан да білім мен өнер үйрен,
Білімсіз,
Өнерсіз,
Болады ақыл тұл.
Мақтанға салынба,
Мансаптың тағы үшін.
Нәпсіңе билетпе,
Басыңның бағы үшін.
Өміріңді сарп қыл өлгеніңше,
Жоба тап,
Жол көрсет,
Келешек қамы үшін.
Қайтадан қайрылып,
Қауымға келмейсің.
Барынды,

Нәріңді,
Тірлікте бергейсің.
Ғибрат алар артыңа із қалдырсаң –
Шын бақыт,
Осыны ұқ,
Мәңгілік өлмейсің, – деп пенде баласын адами борышын өтеуге, ал оны өтеу үшін білімді, өнерлі болуға шақырады.

Абай басқаға пайда тигізу құдайдың нағыз жолы екенін айтады: «Дүниеде түпкі мақсатың өз пайдаң болса, өзің ниаятлысың, ол жол – Құдайдың жолы емес. Ғаламнан жиылсын, маған құйылсын, отырған орныма ағып келе берсін деген ол не деген ынсап?! Не түрлі болса да, я дүниеңнен, я ақылыңнан, я малыңнан ғадаләт, шапағат секілді біреулерге жақсылық тигізбек мақсатың болса, ол жол – Құдайдың жолы».

Демек, адамның өмірге келгендегі міндеті – басқалардан пайда көру емес, керісінше, айналасына қызмет етіп, пайдалы өмір сүру. Осыны толық түсінген кезде ғана ол шынайы бақытқа қол жеткізеді. Көкірегі қуанышқа толады. Бұл жолда кездесетін қиыншылық пен сәтсіздікке мойымайды. Бойына сарқылмайтын жігер мен алапат қуат ұялайды. Нәтижесінде ол сөзсіз жетістіктің тұғырынан табылады.

ЖАРАТЫЛЫС АҒАШЫНЫҢ МӘУЕСІ

Адам айналасына ғибрат көзімен қараса, жарығы мен жылуын мейірлене төккен алып Күннен бастап әрбір жаратылыс өзіне бағынышты түде қызмет етіп жүгіргенін сезініп, өзінің «халифа» екенін ұғады. Егер адам баласы өзін Алла ардақтап жаратқан ғажайып болмыс екенін терең түсінсе, бүкіл періште оған сәжде ететіндей ардақты жаратылыс екенін сезіне алса, сөз жоқ кемелденуге ұмтылары анық. Өйткені адам – жаратылыс ағашының мәуесі. Адам – бүкіл ғаламның кішірейтілген қорытынды нұсқасы.

Адам Алланың көркем есімдері сәулесі ең көп көрініс тапқан ерекше жаратылыс иесі болғандықтан, тұла бойы тұнып тұрған қабілет-қарым. Мысалы, Алла «Алим», яғни шексіз білім иесі. Осы сипаттың сәулесі басқа жаратылысқа қарағанда адамзатқа молынан

түскен. Қазіргі дамып жатқан ғылым-білім – осының көрінісі. Алла әрбір жаратылысқа ерекше бейне беріп, көркем жаратқан ұлы «Шебер». Бұл сипаттың сәулесі кімге көбірек түссе, сол адамның бойынан сан алуан өнер шығады. Алланың «Кәләм» атты сипаты бар. Сөз зергерлеріндегі қабілет Алланың осы сипатының адам бойындағы шағылы болмақ, т.б.

Адам бойында ашылмай мүлгіп жатқан шетсіз-шексіз қасиет-қабілеттері кемелденуді тілейді. Ашылмаған әрбір қабілет бейне бір көзі аршылмаған бұлақ іспеттес сылдырлап ағуды қалайды. Қатты топырақты жарып, жарыққа шығуға талпынған дәнекке ұқсап Күннің көзін іздейді. Бейне бір мәуелі ағаш тәрізді жеміс беруге асығады. Көбіне адам баласының бақытсыздығы мен жанының жабырқауы, тіпті күйзелуі іште ашылмай қалған қабілеттерден туындайды.

Адамға берілген осынау қабілеттер ертең қияметте Ұлы Жаратушы тарапынан сөзсіз сұралады. Құранда **«Ол күні сөзсіз сендерге берілген барлық нығмет, жықсылықтардан сұраласындар»^[2]**, – делінген. Ендеше, бойымызда қолданылмай мүлгіп жатқан қабілет, дұрыс пайдалана алмаған барша мүмкіншіліктен сұраламыз. Олай болса, оқы, ізден, талпын, үйрен, жаса, тағы да жаса! Құранның алғашқы аяты «Оқы! Жаратқан Раббыңның атымен оқы!» – делінгенін әрдайым есіңе сақта! Ішкі әлемінде жетістікке ұмтылған жан ғана сыртқы әлемде жетістікке жетеді. Өзің өзгергенде айналаң да тіпті әлем де өзгереді. **«Өздерінді өзгертпейінше, Алла Тағала сендер тап болған жағдайды өзгертпейді»^[3]**. Ендеше, өзіңді таны, әлемді біл, іштен ғана ашылатын сыр сандығыңның кілтін тап! Кемелдікке қарай қалам бас!

ЖЕТІСТІККЕ ЖЕТУ ҚАҒИДАЛАРЫ

- Өмірдің мәнін біл!
- Арманда!
- Мақсат қой!
- Саған қатысы жоқ, пайдасыз істерді тәрк ет!
- Қолыңнан жақсы келетін сүйікті ісіңмен айналыс!

- Жоспармен жүр!
- Батыл бол!
- Харекет етіп, Жаратқанға тәуекел жаса!
- Әрекет-амалдарыңды әрдайым қадағала!
- Табандылық таныт!
- Кідіріс жасап, айналаңа қара. Өткенді сараптап, келер күнді бағамда!
- Денсаулығыңды күт!
- Айналаңмен жақсы қарым-қатынаста бол!
- Адамдарға пайданды тигіз!
- Ұдайы жетіліп, шеберлігіңді шыңда!
- Шүкір етіп, құлшылық жаса!

КЕМЕЛЕДЕНУ КЕДЕРГІЛЕРІ

КЕМЕЛЕДЕНУ КЕДЕРГІЛЕРІ

«Өмірімді өзгертсем, жақсы адамға айналсам» деп талай рет ниеттенген шығарсыз. Тіпті «Тағдырымның жаңа парағын ашамын» деп сан рет жігерленген боларсыз. Әлбертте, «Өзімді жан-жақты жетілдіремін» деп талай рет ант ішіп, сөз де бердік. «Бойымдағы жаман әдеттерді тастаймын, кертартпа мінезден арыламын» деп тәуекелге бел буып, кірісіп те кеттік. Бірақ әркез жанбай жатып, өше бердік. Қайта тұтана алмай, тұтансақ лаулап жана алмай, Абай атамыздың: «Не ол емес, бұл емес, Менің де күнім күн емес», – дегеніндей қайран уақытты өткіздік.

Әрине, ниет жақсы, талпыныс күшті. Алайда сол ниетке жетудің жолын білмек керек. Дана Абайдың: «Егер ісім өнсін десең, ретін тап», – дегені бекер емес. Жетістікке жету үшін ең әуелі басты кедергілерді анықтап, содан арылу міндет. Жақсылық жолында бүк түсіп жатқан бөгерттерден құтылу қажет. Олай болмағанда, бастамай жатып сөнессіз, әрдайым сәтсіздікке ұшырайсыз. Сөйтіп, әу бастағы ізгі ниет аяқсыз қалады. «Баяғы жартас, сол жартас» өзгеріссіз қала береді. Ендеше, адам баласының жетілу жолындағы басты кедергілерге тоқталайық...

МАҚСАТСЫЗДЫҚ

*Арман – жай ғана қиял.
Ал мақсат – белгілі бір межеге
жоспарланған нақты іс!
Харви Маккей*

Мақсатсыз адам көлігіне отырып алып, қайда баруды нақтылап жатпай басы ауған жаққа жүре берген жүргізушіге ұқсайды. Үйден

шыққанда баратын адресінді білмей, күні бойы әйтеуір жүре берсең, кеш батқанда қай жерде болатыныңды бір Құдайдың өзі біледі. Сол сияқты, өмірде алдыға нақты мақсат қоя алмасаң, ғұмырың соңына дейін ешбір нәтижеге қол жеткізе алмай, айдалада адасып қаласың. Уақытты құр босқа өткізген боласың. Яғни арықтағы суда ағып бара жатқан шөп-шалам секілді байламсыз, тұрақсыз жөңкіле бересің. Сондықтан адамға ең әуелі шынайы арман мен талап, нақты мақсат, сол мақсатқа жеткізер тыңғылықты жоспар керек.

«Мәңгі лаулап жану үшін ғаламда,

Үлкен бақыт табу үшін ғаламда,

Үлкен болып қалу үшін ғаламда,

Үлкен арман керек екен адамға», – деп ақын Мұхтар Шаханов жырлағандай, армандауды білмейтін адамда үлкен мақсат болмайды. Ендеше, арманыңыз асқақ болсын. Үлкен мақсатты армандауды қорықпаңыз. Армандау қабілетін берген Алла оны орындауға да мүмкіндік берген! Адам арманына жетпесе де, сол жолда жүрудің өзі ғанибет. Бақытты кісі – ойындағы бар арманына жеткен жан емес, сол жолда табанды күресе білген адам. Өйткені кемелдікке ұмтылған жандар нәтижеден бұрын әрекеттің өзінен бақыт тауып, ляззат алады. Адам арман жолында кемелденеді.

Мақсаты айқындалмаған адам – hareketсіз болады. Қолы бос, ісі жоқ мұндай пенде жетіліп, жігерленуі былай тұрсын, кері кететін кембағал тірлікке құмбыл болады. Қожа Ахмет Йасауи: «Кітабына үңілген бала, егінін егумен айналысқан егінші, қолы істегі тігінші, ас үйде тамақ пісірген әйел жамандық жасауға уақыт таппайды», – десе, Абайдың: «Қазақтың жаманшылыққа үйір бола беретұғынының бір себебі – жұмысының жоқтығы. Егер егін салса, я саудаға салынса, қолы тиер ме еді?» немесе «Тамағы тоқтық, жұмысы жоқтық аздырар адам баласын», – деуі осыдан.

Баянды мақсатсыз «Бүгін не істесем екен?» деп құр босқа қиялдап отырған адамға шайтан да үйір келеді. Оның нәпсісіне түрлі ой салып, қалаған жағына оп-оңай бұрып әкетеді. Сөйтіп, өзінің басбұйдасы мақсаты жоқ адам кім көрінгеннің жетегіндегі тайлақ сияқты жолай ұшырасқан пенденің шақыруын мақұл көріп «ләббайлап» жүгіре жөнеледі. Яғни мақсаты бекем емес пендені не болса сол жетектен босатпайды. Айталық, қазіргі

таңда әлеуметтік желіге басымен байланып қалған, Фейсбук, Инстаграм, Ютуб каналдарын көрумен бар уақытын өткізіп, бар ғұмырын арзан қалжың, қысыр әңгіме тамашалауға жұмсаған адамда басбұйдасы жоқ деген сөз. Оның мақсаты тұйықталған, яғни нәпсісіне құл болып, түрлі құмарлық сезімдердің тұтқынына айналған. Мұндай адамның тұлға ретінде дамуы, жан-жақты жетіліп, рухани кемелденуі мүмкін емес. Өйткені бұл пендеде – асқазан қамын, тәндік рақат пен нәпсілік қалауларын, құмарлық сезімдерін тояттандырудан өзге мақсат жоқ. Одан асып басқа нәрсе ойлай алмақ емес.

Әсілінде, кез келген оқиға қайталанады. Әуелі санаңда, кейін қағаз бетінде көрініс табады, сосын іс жүзінде орындалады. Мысалы, үй тұрғызарда алдымен қажет бөлмелерді анықтап, егжей-тегжейлі жоба жасайсыз. Олай болмаған жағдайда, құрылыс біткенше неше рет өзгеріс жасап, тіпті қайта бұздырып, әуре-сарсаңға түсесіз. Нәтижесінде, көңілің толмайтын «әттегенайы» бар үй пайда болады. Ендеше, өмірде де жоспарлы мақсатың болмаса, ғұмырың өкінішке толы, берекесіз болады.

Мақсат бұлыңғыр болған, ақыл-ой сарсаңға түсіп, қалай бағыт аларын білмей абдырайды. Бұндай күйге түскен адам күш-қайраты мен жігерін қажеті жоқ нәрселерге жұмсайды.

Ал айқын мақсат қойғанда, ақыл-ой радары оған жетуге қажетті мәліметтер іздеп, назарын сол әске шоғырландыра бастайды. Мақсаты нақтыланған адам сол бағытқа қарай харекетке көшіп, қозғалады да, білімін, уақытын, ресурсын, энергиясын сол мақсатқа жұмылдырады.

Мақсатты қалай қою керек?

Мақсат – қысқа, орта және ұзақ мерзімді болады. Қысқа мерзімді мақсатқа – діттеген кітапты оқу, орта мерзімді мақсатқа кәсіби біліктілік арттыратын курсты айтуға болады. Ұзақ мерзімді мақсатқа жеке кәсіп ашу секілді күрделі істер жатады. Егер жеке кәсібі бар кісі болса, онда соған сай өзіндік қысқа, орта, ұзақ мерзімді мақсаттар қойылады.

Бірде жиһаз жасайтын жас кәсіпкер жігіт менімен танысқысы келгенін айтып, кездесіге ұсыныс жасады. Кездестік. Әңгіме барысында кәсібіне қатысты алдағы жоспарын сұрағанымда: «Алдағы уақытта кәсібімді кеңейтіп, үлкен кәсіпкер боламын» дегендей жалпылама мақсатын айтты. Мақсатына жетудің, кәсібін дамытудың әр кезеңіне арналған нақты уақыты, тыңғылықты жоспары болмай шықты. Мен мақсатты дұрыс, жүйелі қоя білу жетістікке жетудің жартысына тең екенін түсіндіруге тырыстым.

«SMART» ЖОБАЛАУ ӘДІСІ

Алға қойған мақсатыңызды SMART әдісі бойынша жобалау – өте тиімді тәсіл. Аталған әдіс мақсатыңыздың жүйеленуіне, дұрыс жобалануына көмектеседі. SMART сөзінің әр әрпі жоспарлауға қажет белгілі бір мағынаны білдіреді.

1. **SPECIFIC/НАҚТЫ.** Кез келген мақсат жалпылама емес, айқын әрі нақты, түсінікті болуы керек. «Көп ақша табу» секілді жалпылама қойылған мақсат ешқашан жүзеге аспайды. Тек арман болып қалуы мүмкін. Мақсат нақты болғаны секілді қарапайым әрі жас бала да түсінетіндей ұғынықты болуға тиіс. Мысалы, «Алматы, Шымкент қаласынан балалар аяқкиімін сататын дүкен ашу» т.с.с.
2. **MESURABLE/ӨЛШЕУЛІ.** Мақсаттың өлшемі мен көлемі анық болуы қажет. Мыслаы, Алматы қаласында балалар аяқкиімін сататын үш дүкен ашу, жылдық сауда айналымының көлемін 1000 000 000 теңгеге дейін көтеру, инстаграм парақшасының оқырман санын бір жылда екі жүз мыңға жеткізу, т.б.

Қойылған мақсаттың нақты мөлшері, алдын-ала бекітілуі, межеге жетудің дәл өлшемі болумен қатар, оны жүзеге асыру үшін қажетті ресурсты түгендеп, толыққанды жоспар жасауға адамды жігерлендіреді. Оны мына сұрақ арқылы нақтылауға болады: «Мақсатқа жетіп-жетпегенімнің өлшемі қандай?»

3. **ATTAINABLE/ҚОЛЖЕТІМДІ.** Қойылған мақсатқа жетушамадан тыс болмауы қажет. Ол үшін қажетті ресурс пен уақыт жеткілікті болуы шарт. Бұл жайлы Мәшһүр Жүсіп бабамыз: «Қолыңнан келмес іске әуре болсаң, еңбегің қанша қылған кетер зая», – дейді. Мақсаттың орындаларына ең әуелі, адамның өзі сенімді болмағы шарт. Мысалы, «екі жылдың ішінде 50 нүктеден аяқ киім дүкенін ашамын» деген мақсат қойыңыз делік. Оған қаржы, уақыт, іскерлік қабілет және білікті команда секілді ресурстар мен өмірлік тәжірибең жеткіліксіз болса, оның орындалу ықтималдығы әрине, өте төмен. Өйткені мақсат иесі оның орындалу шарттарын қамтамасыз еткен жоқ. Ал сенім жоқ жерде тау қопарарлық шынайылық та, жетістік те болмайды. Ол тек қиял мен арман күйінде қалады. Мақсатқа жету мүмкіншілігіңді тексеру үшін өзіңе мына екі сұрақты қоя білген жөн. Бұрын-соңды мұндай мерзімде, осындай ресурстармен мақсатқа жеткен адам бар ма? Жеке тәжірибеде осындай істерді орындаған кезің болды ма? Егер бұл сұрақтарға беретін жауап «жоқ» болса, онда қойған мақсатыңа түзету енгізіп, қосымша уақыт, ресурс мүмкіндігін қайта қарастырғаның жөн.
4. **RELEVANT/МАҢЫЗДЫ.** Мақсаттың басты бағыты мен түпкі мәнін ығм оның болашақтағы пайдасын анықтап алған тиімді. Әйтеуір жасалуы керек деп пайдасы жоқ, қажетсіз істерді мақсат ретінде таңдап алып, уақыт пен күш-қуатыңды, қаражатыңды босқа шығындауға жол беруге болмайды. Көп адамның бастаған ісі аяқсыз, жасаған жұмысы нәтижесіз қалатындығының басты себебі – мақсат айқындалмауынан. Мысалы, шет тілін үйрену үшін арнай курсқа жазылғандардың көбі орта жолдан тастап кетіп жатады. Оған себеп – тілді не үшін, қандай мақсатта үйрену керектігін білмеу. Яғни еліктеушілік. Сондықтан әуел баста өзіңе «Алға қойған мақсатым орындалған кезде, оның қандай пайдасы болады?», «Бұл мақсатымды қазір орындау маған тиімді ме? Жоқ әлде басқа уақытқа шегерген дұрыс па?», «Бұл мақсат бойынша жұмыс жасауым өзіме және жақындарыма қандай әсері болуы мүмкін?» т.с.с. сұрақтарды анықтап алған жөн.
5. **TIME BOND/УАҚЫТЫ ШЕКТЕУЛІ.** Мақсатқа жетудің тағы бір шарты, яғни көзделген істің аяқталатын мерзімі нақты жоспарлануға тиіс. Мысалы, 2022 жылдың наурыз айының 20-шы

жұлдызында Шымкент қаласында аяқкиім дүкенінің ашылу рәсімін жасаймын дедіңіз. Мақсат қаншалық маңызды болса, оның орындалу мерзімінің нақтылануы да соншалықты өзекті. Уақыт мерзімі нақты болған тұста межең де айқындалып, өзінді барынша қамшылайсың, әрі ресурстарың мен бар қабілетінді толық қолдануға тырысасың. Ал мақсат етілген істің мерзімдері кезең-кезеңімен белгіленбеген жағдайда, арқанды кеңге салып, жайбарақат жүріп адуың мүмкін. Сондай-ақ мерзімнің бекітілмеуі келесі кезектегі басқа мақсаттарыңды жүзеге асыруға кедергі келтіреді. Мақсатың миыңда «қоқыс» күйінде мазалап тұра береді.

Мақсат қоюға қатысты жоғарыдағы шарттарды ескере отырып, оны жүзеге асырудың тиянақты жоспарын жасау қажет. Егер мақсат ірі болса, бірнеше кезеңге бөліп қарастырған дұрыс. Сондай-ақ мақсатыңа қажетті ресурстарыңды түгендеп, қай жерде, қандай жолмен, қай уақытта, кіммен орындайтыныңды анықтап алуың керек.

Осы орайда, айнымас мақсат, сапалы жоспар құру үшін ең әуелі, білім және табандылық керек. Таймайтын табандылық болмаса, алдыңнан кездесер қиыншылық пен бөгеттерге шыдас бере алмайсыз. Сөйтіп, жарты жолда бастапқы мақсаттан адасып қаласыз. Шығыс халқының даналығындағы «Мақсатың қаншалықты биік болса, астыңдағы арғымағың соншалықты шабысты болады» деген тәмсілді үнемі есте сақтаған жөн.

Мақсаттарың биік болсын! Алла елшісі бір хадисінде «Алладан жұмақты сұрасандар, онда ең жоғарғысы «Фирдаусты» сұраңдар» деген екен. Бұл өсиет – мұсылман баласын биік мақсат қоюға үндейтін иләһи ұғым.



АДАМНЫҢ ӨЗІНЕ ДЕГЕН СЕНІМСІЗДІГІ

*Өз күшіне сенбеген халық та, адам да
ешқашан өмір бәйгесін ала алмайды.*

Әлихан Бөкейханов

Адамның өзіне сенімсіздігі неден туындайды? Айталық «менің қолымнан еш нәрсе келмейді», «бастаған ісім үнемі нәтижесіз аяқталады», «туа біткен жаман мінезім бар, оны өзгерту қиын», т.б. үмітсіз ойлар сананы торлап алған кезде адам баласы өзіне деген сенімін жоғалтады да, айналасындағы жетістікке жеткен жандарға бөлек қабілет, қайталанбас талант иесі немесе сәттілік әрдайым жанында жүретін бақ қонған ерекше тұлға ретінде қарай бастайды. Мұндай күйдегі адамның қол-аяғы жіпсіз байланып, ынжық-бейшара халге түседі.

АДАМНЫҢ ӨЗІНЕ СЕНІМДІЛІК ҰЯЛАТУ ЖОЛДАРЫ

Әр адам – Алланың әспеттеп жаратқан туындысы Һәм ардақты қолтаңбасы. «Сөзсіз, біз адам баласын ең керемет бейнеде жараттық»^[4] деген Құранның осынау аятына назар аударсақ, Алла тағаланың әрбір адамға қабілет-қарым бергенін, түрлі қасиет пен мүмкіншіліктер дарытқанын байқаймыз. Сондықтан әр пенде өзінің мына әлемде маңызды жаратылыс екенін терең түсінуге тиіс. Сонда ғана адам өзіне күмәнмен қарауды доғарып, бойындағы қуаты мен ішкі ресурстарын сарқып пайдалануына жол ашылады. Айналаысындағы жетістікке жеткен жандар өзі секілді «адам» екенін ұғынады. Абай хакім: «Ондай болмақ қайда деп, айтпа ғылым сүйсеңіз» деп, кертартпа кесел ойды тастап, өзіне сенуге, бойдағы Алла берген қабілет, қуатты пайдалануға шақырған. Қазақтың «адамның жасағанын адам жасай алады» дегені текке айтылмаған.

Адам баласы дүниеге келгенде бір-біріне ұқсас Һәм бірдей туылады. Мектеп қабырғасында да солай. Қабілет-қарымы бір-бірінен анау айтқандай алшақ кетпейді. Бірақ уақыт өте келе аралары алшақтайды. Бірі оқыған-тоқыған ғалым, бірі жетістікке жеткен кәсіпкер болса, енді бірі қарапайым жұмысшы күйінде қала береді. Неліктен? Демек, уақыт желімен пайда болған арадағы алшақтық Алла дарытқан ішкі-сыртқы ресурстардың дамуы нәтижесінде пайда болып отыр. Әйтпесе, жетістікке жеткен жандар аспаннан салбырап түсе салған жоқ.

Рас, кейбір адамның қайсыбір қырлары ерекше талант, өзгеше дарынды болуы мүмкін. Бірақ сенің де өзің әлі қолдана алмаған ішкі ресурстарың, мән бермей жүрген қабілет-қарымдарыңның бар екенін ұмытпа. Соларды тауып, жетілдіруге ұмтыл. Дамытуға әрекеттен. Тіпті өзіңнің кейбір әлсіз қабілеттеріңді үздіксіз еңбек пен арнайы жаттығулар арқасында жетілдіріп алуыңа әбден болады. Сонда сен көштен қалып, ескі жұртта омалып отырмайсың. Ең бастысы, Абай атамыз айтқандай «Өзіңе сен, өзіңді алып шығар, Еңбегің мен ақылың екі жақтап».

Демосфен

Айтар ойын толық жеткізе алмайтын, екі сөйлемнің басын құра алмайтын адамдар арнайы жаттығып, сөз саптау тәсілдерін

меңгеріп, уақыт өте келе дүлдүл шешен, жарты әлемді аузына қаратқан мықты оратор болғаны тарихтан белгілі. Мысалы, көне грек ділмәрі Демосфен (б.д.д. 384-322 жж.) бала кезінде тілі мүкіс, тұтықпа бопты. Даусы да бәсең, тынысы әлсіз, өзі ұялишақ, сөйлегенде екі иығын қайта-қайта көтере береді екен. Ол аузын ашса, жұрт жынды адам көргендей күлетін көрінеді. Осындай кемшіліктеріне қарамастан, ол көпшілік алдына шығып ойын еркін, шешен жеткізуді іштей қатты армандайтын.

Ол мақсатына жету үшін әртүрлі жаттығу жасауды қолға алады. Даусын теңіздің жойқын шуылынан да жоғары шығару үшін ол аузына қиыршық тастар салып, шуылымен жарыса айғайлайтын. Итті әдейі ызаландырып, одан «р» әрпін дұрыс айтуды үйренген-мыс. Ел көзінен тыс оңаша жаттығу үшін шашының жартысын қырып тастайтын болыпты. Сөйлегенде иығы көтерілмес үшін, қылыштың өткір жүзін асып қоятын әдіс қолданады. Осындай жаттығулардың арқасында Демосфен әлемдегі ең үздік шешен, мықты оратор ретінде тарихта қалды. Тіпті ол әлем шешендерінің эквивалентіне айналды, сөз сөйлеу техникасын шегіне жеткізді. Демек, бұл – әр адам шын ниеттенсе, жетістікке жететініне дәлел. Қазақтың «көре-көре көсем, сөйлей-сөйлей шешен боласың» деген мақалы бекер айтылмаған.

Талаптыға нұр жауар

Әкем марқұм бала кезімде домбыра сатып алып келді. Менен басқа бауырларым бірден үйреніп алды. Менде ықылас жоқ. Оны байқаған әкем: «Балам, домбыра тартуды үйрен. Өмірде пайдасы тиеді. Достарыңның ортасында мерейің үстем болады», – деп ақыл айтты. Ал менде саз ырғағын ұғатын қабілет болмаған соң, әке сөзіне мән бермедім. Арада жылдар өтті. Жасым қырыққа келгенде әкемнің баяғы сөзі есіме түсіп, арнайы ұстаз жалдап, күй тартып үйренуге тырыстым. Алғашқыда саусақтарым қатып қалғандықтан, икемге келмеді. Бірақ үздіксіз жаттығудың арқасында бірнеше күй үйрендім. Тіпті ұлым екеуміз мектеп сахнасына шығып, бірнешеуін орындап бердік. Әрине, кәсіби тұрғыда меңгердім деп айта алмаймын. Бірақ жаман да емеспін.

Мен туған ауыл таулы аймақ. Көл жоқ. Сондықтан суда жүзуді білмейтінмін. Соның кесірінен 25 жасымда терең бассейнге батып кете жаздағаным бар. Абырой болғанда, байқап қалған бір жігіт құтқарып қалды. Осы оқиғадан кейін судан өлердей қорқатынды шығардым. Кейіннен 35-ке толғанда бойымдағы қорқынышты жиып қойып, арнайы жаттықтырушы жалдап, кәсіби жүзудің бірнеше түрін меңгеріп алдым. Уақыт өте келе тоқтамастан ұзақ қашықтыққа еркін жүзетін болдым. Бұл – оқиғалар өз басымнан өткен дүниелер. Яғни үйренем деген адамға шынайы ықылас болса кедергі деген түк емес.

Көп адам өзінің бойында мүлгіп жатқан қабілеттерін ашуға батылы жете бермейді. Хамза балама домбыра үйретіп жүрген Нұрбол Сейілбек деген жігітке кемелдікке ұмтылған барлық ізгі жандарға арнап «Кемел адам» атты күй шығарып көрсең деп ұсыныс жасадым. Нұрбол күй тартудың шебері болғанымен, осы уақытқа дейін бірде-бір күй шығарып көрмегендіктен, ұсынысымды зорға қабыл алды. Біршама өткен уақыт өткеннен кейін күй шығарғанын қысыла жеткізді. Тыңдап көрдім. Өзіне тән бояуы бар, ырғағы да ерекше күй дүниеге келіпті. Көңілімнен шықты. Бірақ Нұрбол әлі де өзіне сенімсіз. Содан не керек, кәсіби сазгер Ермұрат Үсенов ағаға бірге барып, шығарған күйін тыңдаттық. Ермұрат аға: «Өзіне тән бояуы бар, ойлы әуен екен. Оркестрмен орындалса, тіпті керемет болады», – деп оң баға берді. Тіпті неше рет қайталап тыңдады. Кәсіби сазгердің жасы сөзін естігеннен кейін Нұрболдың ынтасы оянып, өзіне деген сенімі күшейе түсті.



*Осы QR код арқылы «KEMEL ADAM»
күйін тыңдай аласыздар. Авторы: Нұрбол
Сейілбекұлы. Орындаған: Мақсат
Пулатханұлы*



*«KEMEL ADAM» шығармасы. Авторы:
Нұрбол Сейілбекұлы. Өңдеген және
орындаған: HasSak ethno-folk group*

Туа бітгі мінез өзгере ме?

*Мен егер закон қуаты қолымда бар кісі
болсам,
адам мінезін түзеп болмайды деген
кісінің тілін кесер едім.
Абай*

Адамның табиғатында туа бітгі мінезі болады. Ол өзгереді Һәм өзгермейді. Бұл түйінді қалай түсінуге болады? «Бір биеден ала да туады, құла да туады» демекші, бір әке-шешеден дүниеге келген балалардың әрқайсысы бір-бір әлем, өзінше мінезге ие. Біреуі қайсар, екіншісі жұмсақ, үшіншісі жомарт, төртіншісі көшбасшы дегендей. Әрқайсысының бедерленіп, алдыға шығып тұрған ерекше қасиеті, өзгеше қабілеті бар. Мәселе адамға берілген осынау қабілет-қарым дәнектерін дұрыс бағытта жетілдіруде. Өйткені кез келген жақсы-жаман мінездің әу баста адам табиғатындағы мәйегі мен өзегі біреу. Мысалы кішіпейілділік пен ынжықтықтың, үнемшілдік пен сараңдықтың, жомарттық пен ысырапшылдықтың өсіп шығатын тамыры біреу. Дұрыс қолдансаң, қасиетің, теріс қолдансаң, қасіретің болмақ. Үлкенді сыйлайтын, көркем мінез иесі болсаң, «кішіпейіл», ал бүгежектеп, көрінгенге бас исең «ынжық» атанасың.

Сондай-ақ өркөкіректік пен тәкаппарлықтың да өзегі біреу. Оны жақсылыққа жұмсасаң, Хаттабтың Омарындай мінезі өр, әділетті

халифа боласың. Ал теріс жаққа қолдансаң, перғауындай жауыз боласың. Әзіретті Омардың исламға дейінгі өміріне көз жүгіртсек, мінез тұрғысынан кейінгі Омармен көп айырмашылықты байқай алмайсыз. Омар ол кезде де көшбасшы, айбатты, тік мінез, айтқанынан қайтпайтын қайсар, намысшыл еді. Осы мінезін дұрыс бағытта қолданбағандықтан, көбіне қатыгездікке, әлімжеттікке бой алдыратын. Ал жүрегі иман шуағымен нұрланып, ислам қағидаларымен қуаттанғаннан кейінгі Омар әділетсіздікті көрсе, найзағайдай жарқылдап, күндей күркірейтін өр мінез, айбынды, қара қылды қақ жаратын әділ де мейірбан халифаға айналды. Омардың туа бітті табиғи мінезі өзгерген жоқ, тек дұрыстыққа бет алды, кемелденіп, жетілді. Парасатты, сабырлы да ұстамды, жомарт Әбу Бәкірдің де, жібектей жұмсақ биязы Османның да мінезі өзгерген жоқ. Тек жақсы жаққа кемелдене түсті.

Абай Құнанбайұлының: «Мен егер закон қуаты қолымда бар кісі болсам, адам мінезін түзеп болмайды деген кісінің тілін кесер едім», – деп кісі бойындағы табиғи мінезін түбегейлі өзгертуді емес, оны жақсы жаққа бұруға, кемелдендіруге болатындығын айтып отыр.

Қазір «Gallup» атты адам бойындағы алдыға шығып тұрған негізгі қабілеттерін анықтайтын арнайы тест бар. Осы тесттен өтіп, бойыңыздағы ерекше қабілет-мінезіңізді тауып, жетілдіруге тырысыңыз.

Асыл тас

Баяғыда бір патшаның өте бағалы асыл тасы болған екен. Бұл бұйым талайдың түсіне кіріп, ұйқысын қашырыпты. Күндердің күнінде бір кәсіби ұры асыл тасты қайтсе де қолға түсірудің жоспарын жасап, ұрламаққа бел буады. Бәрі жоспардағыдай жүзеге асып, тасты патша сарайынан ұрлап шығады. Алайда есік алдындағы күзетші ұрыны байқап қалып, артынан қуа жөнеледі. Қашып құтылмасын білген ұры қолындағы тасты көшеде ұйқтап жатқан қайыршының қалтасына сұңгітіп жібереді де, өзі әрі қарай қашады. Қашып бара жатқанда арқасынан оқ тиіп, мерт болады. Ал қалтасында ең бағалы асыл тас бар екенінен хабары жоқ қайыршы таңертең оянады да, баяғы тіленшілік өмірін әрі

қарай жалғастыра береді. Егер қолын қалтасына салса, асыл бұйымды байқар еді. Оны сатса, байлыққа кенеліп, өмірі күрт өзгерер еді. Бірақ қайыршы бұрынғы әдетіне салып, қолын қалтасына салмастан тақыр кедей күйінде өмірін жалғастыра береді. Уақыт зулап өтіп жатады. Күндердің күнінде қайыршы да өмірден озады. Асыл тас кір басып, шіріген киімнің қалтасында қала береді.

Бұл қиссадан не түсіндік? Біздің тұла бойымызда асыл тас сияқты қымбат қабілет-қарымдар бар. Алла тағала адам баласына небір қасиетті тегін тарту еткен. Алайда қиссадағы қайыршы секілді көп адам өзіндегі бағалы тасын, яғни қабілет-қарымын білместен, бағаламастан, пайдаланбастан, бойындағы қазынаның кілтін тауып аша алмастан, мүмкіншіліктерін жетілдіріп, дамытпастан мына жалғаннан өтіп жатыр.

Ендеше, өз бойыңдағы асылыңды ашуға ұмтыл! Еңбектен, ең бастысы өзіңе сен, қалтаға қолыңды сал! Абайдың: «Өзіңе сен, өзінді алып шығар, Ақылың мен қайратың екі жақтап» деген өсиетін үнемі есіңе сақта!

Ұлт ретінде қазақтар, Аллаға шүкір, жан-жақтымыз, қабілетіміз де басқадан артық болмаса, кем емес. «Қазақтың қолынан түк келмейді, қазақ еріншек» дегенді доғарып, халықты оятуымыз керек. Алаш көсемі Әлихан Бөкейхан: «Кім шебер болса, жалықпай, талмай ізденсе, бірігіп тізе қосып, әдіс қылса – ғұмыр бәйгесі сонікі. Қазақты тып-тыныш жатып, еріншек, еш нәрсе қылмайды деп ойламаңдар! Олар қайратты, жұмыстың бәріне жарайды. Бірақ оларды қозғау керек!» – дегені аса көреген пайым.

Білім ал, өзінді жетілдір

*Жалғыз сүйеніш, жалғыз үміт – оқуда.
Теңдікке жетсек те, жұрттығымызды
сақтасақ та, дүниедегі сыбағалы орнымызды*

*алсақ та, бір ғана оқудың арқасында аламыз.
Жақсылыққа бастайтын жарық жұлдыз –
оқу. Надан жұрттың күні – қараң, келешегі –
тұман!*

Міржақып Дулатұлы

Адам баласы дүниеге көзін ашқан сәттен бастап, өміріне керек қарапайым қажеттілікті үйренуге мұқтаж. Тамақ жеуді, еңбектеп жүруді, тіл қатып, сөйлеудің өзін белгілі бір уақыттан соң ғана үйрене алады. Адамды басқа жаратылыстан ерекшелейтін тұсы да осы. Мысалы, жан-жануарлар дамымайды, кемелденбейді. Әрқайсының өмір сүруге қажет қабілет-қарымы болмысында, туа бітті табиғатында бар. Оларда сана жоқ. Сондықтан олар арнайы оқып-тоқып, үйренбейді. Олардың деңгей-дәрежелері бірқалыпты, төмендемейді де, өспейді де. Періштелердің адам секілді нәпсілік қалауы жоқ. Ішпейді, жемейді. Үйленбейді, көбеймейді, шаршамайды. Демек, күреспейді, қиындықтармен алыспайды. Ал күрес болмаған жерде өсу де, даму да жоқ. Барша періштелердің Адамды мойындап, оған бас игендігінің сыры осында жатыр. Адамды періштеден үстем еткен ең биік қасиеті – оған үйретілген есімдер. Яғни білім!

Адам білмеген нәрсесінің дұшпаны, әсіресе, хабары жоқ нәрседен күдіктеніп, қорқады, шегіншектеп тартынады. Ал оқып біліп, зерттеп, білмеген нәрсесінің табиғатын, қыр-сырын түсінген кезде өз-өзіне деген сенімділік, батылдық пайда болады. Көкірегі күдіктен сейіліп, қадамы нық, даусы жарқын шығады. Білімді адамның кез келген іс-әрекеті, адаммен сөйлесу мәдениеті, ұжымды басқару қабілеті, ұрпақ тәрбиелеу жұмысы, жасаған кәсібі де өзгеше болады. Құранда: **«Білетіндер мен білмейтіндер бірдей ме?!»**^[5] делінгені де міне сондықтан. Басқа бір аятта: **«Алла араларыңдағы шынайы иман келтіргендер мен өздеріне ілім берілген білімділердің дәрежесін еселеген үстіне еселей түседі. Алла сендердің не істеп, не қойып жүргендеріңнен толық хабардар»**^[6] деп, бұл дүниеде де, ақыретте де білімді адамдардың дәрежесі үстем болатындығы білдірілген. Имам Шафиғи: «Бір сағат білімнің дәмін татпаған кісі өмір бойы надандықтың қорлығына тап болады», – деген. Иә, білім алу тегін емес. Бірақ надандық одан да қымбатқа түседі.

Ендеше, ең бірінші дағды – үнемі оқу, ұдайы үйрену болмақ керек. Өзіңе инвестиция салуға аянба, білімге ақша үнемдеме. Сапалы семинар, пайдалы курстарға қатыс. Абай айтпақшы: «Дүние де өзі, мал да өзі, ғылымға көңіл бөлсеңіз». Білімге салған қаражатың, жұмсаған уақытың мен қажыр-қайратың саған өмір бойы пайдасын тигізетін болады. Бірақ алаяқтардың ұйымдастыратын сапасыз семинар, курстарынан сақ бол!

Біліммен дос болсаң, өзіңе деген сенімділік те, жетістік те көп кешікпей жаныңнан табылады. Олай болса, қандай жаста болсаң да, нендей жағдайда жүрсең де әрдайым оқы, үйрен, білім ал. Үйрену ешқашан кеш емес. Үйрену үшін оңтайлы уақытты, ыңғайлы жағдайды күтпе!

Қазіргі уақыт жылдам жылжуда, тез құбылуда. Барлық нәрсенің моделі сәт санап өзгеруде. Кеше ғана үйреніп-білген ілімнің бүгін жарамай қалатын дәуірде өмір сүріп жатырмыз. Ендеше, оқуды, үйренуді тоқтатпа! Әр күнің жаңа нәрселерді үйренумен, білім көкжиегіңді кеңейтумен өтсін!

Бойыңдағы үрейден арыл!

*Армандағаныңның бәрі қорқынышыңның
арғы бетінде тұр.*

Джордж Эдейр

Қорқыныш пен үрей – Алланың адам табиғатына орнықтырған ең керекті сезімдердің бірі. Басыңа келер қауіп-қатерден қорғану үшін бұл сезім аса қажет. Егер бұл қасиет болмаса, жауапкершілікті мүлде сезінбес едік. Бәлкім, қайнап тұрған суға, жанып тұрған отқа түсуден де, биіктен секіру салудан да қорықпас едік. Қорқыныш сезімі болмағанда, батырлық пен ерліктің де қадірі болмас еді.

Қорқу сезімі – адам жаратлысындағы табиғи құбылыс. Адам қорыққанда мидың бірнеше бөлігі қызмет етеді. Әрқайсының өз міндеті бар. Мәселен, Таламус (Thalamus) мүшелерден (көз, құлақ, дене және тағы сол секілді) келген ақпаратты қайда жіберетінін шешеді. Соматосенсор қыртысы (Sensory Cortex) келген ақпаратты

түсіндіреді. Гиппокамп (Hippocampus) жадқа жауап береді және не болып жатқанын анықтайды. Амигдала (Amygdala) келер қауіпті анықтайды және қорқыныш пайда болған сәттерді есте сақтап қалады. Ал Гипоталамус (Hypothalamus) ағзаның қорғану реакциясын іске қосады. Бұл әдеттегі қорқыныштың жүріп өтетін жолы. Енді осы кезде адам белгісіздікке қадам басып, тәуекел еткенде Гиппокамп (Hippocampus) бұл әрекеттің нәтижесін болжай алмай қалады. Ал Соматосенсор қыртысы (Sensory Cortex) не болатынын түсіндіре алмайды.

Сөйтіп адам миы отқа түскен көбелектің күйін кешеді. Адам баласы ең үлкен қорқынышты сезінеді. Бүкіл ағзасымен қоса жан дүниесі де қорыққанынан қайтерін білмей дал болады. Сөйтіп Гипоталамус (Hypothalamus) бірден бар күшімен іске кірісіп, тәуекелдің жолын бөгейді (қорғанады). Нәтижесінде адам жаңа нәрсе жасаудан тартынады да, осыған дейін өзі де өзі секілді мыңдаған бейбақ жүрген соқпақ жолға түсіп кетеді. Мұндай адам ешқашан бар әлеуетін (потенциал) толық аша алмайды.^[7] Әйтеуір жаны бар адамның ғұмырын кешіп өтеді.

Демек, барлық адам қорқады. Бауыржан Момышұлы айтпақшы «Ешкім іштей батыр болып тумайды. Батырлық та мінез секілді өскен орта, көрген тәрбиеге байланысты қалыптасады». Жетістікке жеткен небір мықты тұлғалардың басқа адамдардан айырмашылығы іштегі орынсыз қорқынышын жеңіп, үрейге қарсы жүзе алуында жатыр. Ал ынжық пенде өз үрейіне қамалып, қорқынышты ойларына маталып, әрекетсіз бір орнында қала береді. Теодор Рузвельттің^[8] мына сөзі қандай орынды айтылған: «Жеңіліссіз жеңіс тұғыры болмайды. Кез келген талпыныстың қателіксіз жүзеге асуы екіталай. Іс жасаған адам міндетті түрде қателіктің дәмін татады. Жеңілістің ащы, жеңімпаздықтың тәтті дәмін татпай, адам шынайы жетістікке жетпейді. Жақсылық жолында қателесу – тұғыры биік абыройлы іс». Демек, қателесуден қорықпа!

Альберт Эйнштейннің: «Өмірде қателесіп көрмеген адам – ешқашан жаңа нәрсе жасап көрмеген адам» деген қанатты сөзі бар. Меніңше, еш нәрсе жасамаған адам да қателеседі. Өйткені бір-ақ рет берілген қамшының сабындай қысқа өмірде жаңа нәрсе жасауға ұмтылмаудан асқан қателік жоқ.

Әрбір қателік – тәжірибе. Әрбір жаңылысу – жақсы іске жетелейтін баспалдақ. Томас Эдисон (1847-1931) он мыңнан аса жасаған тәжірибесі сәтсіз болғаннан кейін ғана электр шамын (лампа накаливания) ойлап тапқан екен. Сондағы айтқаны: «Мен он мың рет сәтсіздікке ұшырап, жеңіліс тапқан жоқпын. Бар болғаны он мың жұмыс істемейтін жолды анықтадым».

Көп жағдайда адам баласы өзі білмейтін нәрседен қорқып, алдында не күтіп тұрғанын болжай алмаған жағдайда үрейленетінін айттық. Мысалы, тас қараңғыда жөн табу қиын. Әрдайым бір нәрсеге соғылып қаламын ба, құлап кетемін бе деген үрей бойды билейді. Яки кез келген сыбдырдан күдіктеніп, әрбір қарайғаннан үркесіз. Олай болса, қорыққан нәрсенің қыр-сырын білуге ұмтыл. Ол жайлы зертте. Кітаптар оқы. Сонда алдындағы соқыр тұман ашылады. Айналанды көре аласың, қайда бара жатқаныңды білген кезде бойыңдағы қорқыныш та сейіле бастайды.

Мысалы, бір бизнес бастағың келеді. Бірақ оның қыр-сырын толық түсінбегендіктен, ұңғыл-шұңғылын терең білмегендіктен, «Жұмысым іске аспай қалса не болады?» деп қорқасыз. Жылдар өтсе де, батылың жетіп, ойыңдағы кәсіпті бастай алмай шегіншектей бересіз. Ал оны жан-жақты зерттеп, түрлі кітап оқып, сол салада тәжірибелі адамдармен ақылдасып, істің ретін біліп, тәуекелді барынша азайтқанда өзіңе деген сенімділік пайда болады. Бойдағы кері тартып тұрған үрей де сейіле бастайды.

Кітап жазу хикаям

Қателіктен қорықпа! Өйткені кез келген іс кемшілік пен қателіктен тұрады. Адам баласы барлық нәрсені үйреніп тумамайды. Өзіңнің өткен өміріңе көз жүгірт. Сан рет құлап, сүрініп-шалынып, тік жүруді үйрендің. Төгіп-шашып ақыры тамақ жеуді меңгердің. Былдырлап жүріп тілің шықты. Мектепте әріптерді ежелеп әрең оқығаның есіңде болар. Тек бір-екі жыл өткен соң зуылдатып оқи бастадың. Ендеше, өміріңдегі әрбір қателік пен кемшілік – кемелдікке қарай жасалған тәжірибе. Бастысы, сабақ алып, алға жылжи білу. Көш жүре түзелетіндігін ұмытпа!

Өз басым, 2001 жылы Египеттен оқу бітіріп келген кезімде кітап жазудан қорықтым. Өйткені сегіз жыл бойы шетелде басқа тілде білім алған маған қазақ тілінде кітап жазуды елестетудің өзі қорқынышты болатын. Өйткені өмірімде кітап тұрмақ, бірде-бір мақала жазып көрмеген едім. Ішімде орныққан «сонша жыл шетелде оқып келдің, білгеніңді халыққа жеткізуің керек» деген ниетімді «кітап жазу қолыңнан келмейді» деген қорқыныш һәм сенімсіздік тежей берді.

Оның үстіне компьютер қолдануды мүлдем білмейтінмін. Компьютер пернетақтасына қайта-қайта қарап ойымды бөлмей үшін «он саусақ» (пернетақтаға қарамай жазу) деген әдістің үйренудің қажеттілігін сездім. Алайда оны үйренейін десем жеке компьютерім жоқ. Әйтеуір біреудің пернетақтасын алып картон қағазға суретін көшіріп салдым. Әріптердің бәрін орын-орнына сызып қойдым. Сөйтіп қолымды «он саусақ» әдісіне үйрете бастадым. Қалада «маршруткада» кетіп бара жатып та көз алдыма компьютер пернетақтасын елестете отырып, ойша бір нәрселерді жазу арқылы «он саусақ» әдісіне машықтануды әдетке айналдырдым. Нәтижесі көп күттірмеді. Пернетақтаға қарамай қазақша жылдам жазуды меңгеріп алдым. Діни мәтінде арабша аят, хадистер көп кездесетіндіктен, кейіннен «он саусақ» тәсілімен арабша жазуды да үйрендім.

Уақыт өте келе іштегі қорқынышымды жеңдім де, «бісміллә» деп кітап бастадым. Бір жарым айда 17 бет жаздым. Осыны жазып болғаниша, жалғыз өзім бір үйді бастан-аяқ салып шыққандай күй кешітім. Сөйлемді дұрыс құрай алмаймын. Сан рет өшіріп, қайта жазамын. Сөйтіп жүргенде танысым берген тозығы жеткен ескі компьютерім күйіп кетті де, ішінде бір жарым ай қиналып жазған дүнием қоса өшті. Ішім күйіп, аһ ұрдым. Мамандар жазбаны қайта қалпына келтіріп бере алмады. Амал жоқ, бәрін қайта жазуға тура келді.

Бір қызығы, 17 беттің әр сөйлемі жадымда жатталып қалыпты. Сөйтіп, өзімді өзім көшіріп шықтым. Ақыры, бір жарым жыл дегенде бас-аяғы бір кітапқа жетерлік жазба пайда болды. Оны редакторлыққа берсем, олар қызыл пастамен түзетіп, қайта қайтарады. Қағаз қызыл бояудан көрінбейді. Бейне бір бастан-аяқ қайтадан жазылғандай. Оны апталап отырып, қайта түзетіп

шығамын. Түзеткен сайын сөйлем құрудағы, сөз таңдаудағы қателіктерімді көріп отырдым. Дәл осылай алты рет редакциялады. Әр түзеткен сайын қызыл бояу азая түсті. Соңында кітап болып жарыққа шықты. Бір қызығы, осы кітабым ең көп оқылым әкелді. Кейін бірнеше кітап жаздым.

Егер алғашқы кездегі қорқынышымды жеңбегенімде, басқа кітаптарыммен қатар қазір мына өзіңіз оқып отырған кітап та жазылмаған болар еді. Небір қабілет-қарымы мықты адамдар мен тәрізді іштегі үрейін жеңе алмағандықтан, ұпайынан айырылып жүр.

Харекет ет!

Бойдағы үрейді кетірудің жолы – харекет. Әрекет бар жерде іштегі қорқыныш бойын сенен аулақ ұстайды. Бұл құбылысты, әсіресе, спортшылар жақсы біледі. Рингке немесе кілемге шыққанға дейін кез келген спортшыда қобалжу, іштей қорқыныш болады. Бірақ шаршы алаңға шыққан соң бойдағы үрей сап тыйылады. Қазақтың «көз – қорқақ, қол – батыр» дегені осы. Мәселе батылдығың жетіп, ниеттенген ісінді бастай білуінде. Басталған соң үрейленуге уақыт болмайды. Ендеше, харекет қыл, екленіп, іркілме. Бойдағы қорқынышқа қарсы шық!

Бала кезімде әкем мені кеш батқанда ат арқандауға жұмсайтын. Кей күндері аспанды бұлт торлап, дала қап-қараңғы бір адым жер көрінбейтін сәттер болады. Бойда аздап қорқыныш сезімі пайда болатын. Мұндай кезімде аяғымды нық басып, аузыма түскен өлеңді әндетіп қараңғыға сүңгіп кететінмін. Қорқынышыма қарсы жүретінмін. Аздан кейін қорқыныш та сейілетін.

Тәуекел ет!

*Тәуекел түбі – жел қайық, өтесің де
кетесің,*

*Уайым түбі – тұңғыық, батасың да
кетесің.*

Мақал

Қорқыныш мен үрейден құтылудың тағы бір қадамы – Ұлы Жаратушыға деген шынайы сенім мен тәуекел. Тәуекелшілдік дегеніміз – жетістікке жету үшін қажетті барлық себепті қолыңнан келгенінше жасап, нәтижесін Аллаға тапсыру. Осындай шынайы тәуекел кез келген қорқыныш пен бойдағы үрейдің бірден-бір емі. Себебі ғаламда Алланың рұқсатынсыз еш нәрсе жүзеге аспайды. Ешбір іс Алланың назарынан тыс емес. Алла болуын қалаған қиыншылықтан сені ешкім құтқара алмайды. Ал Алла адамды қандай да бір пәлекеттен құтқарамын десе, оған ешкім бөгет болмақ емес.

Пайғамбарымыз (с.а.у.) әз сахабасы Әбу Бәкірмен бірге Меккеден Мәдина қаласына көшкен кезде арттарынан қуып келе жатқан жаудан сақтанып, үңгірге жасырынды. Қуғыншылар дәл үңгірдің аузына келгенін байқаған Әбу Бәкір уайымдай бастайды. Сонда Алла елшісі «Қорықпағын. Алла бізбен бірге» деп басу айтып, алаңдаған сахабаның көңілін тыныштандырады.

Кез келген іске қатысты қолымыздан келер әрекетті жасағаннан кейін нәтижесін Аллаға тапсырып, шынайы тәуекел ете алсақ, бойдағы орынсыз үрей мен қорқыныш өзі-ақ жоғалады. Ал кез келген істің себептерімен қатар, нәтижесін де мойнымызға артып, «нәсіп ету», «рызық беру», «сәтін салу» секілді Аллаға тән істерге араласқан жағдайда бойымызды үрей билеп, орынсыз уайымға салына бастаймыз.

Рухани кемелденген жандар қолынан келгенінің бәрін жасағаннан кейін қалғанын тағдырдың табиғи ағысына, Жаратқанның әділдігіне тапсырады. Нәтижесін бір Алладан күтеді. Аз бере ме, жоқ әлде көп етіп төге ме, қашан, қай жерде, қандай кейіпте нәсіп ететіндігіне араласып, қарсы шықпайды. Алла белгілеген шекарадан өтпейді. Жаратқанға тиесілі істерді уысында ұстап, бақылауға алуға ұмтылмайды. Керісінше, нәсіпті, нәтижені қабылдай біледі. Өмірде ешбір нәрсенің

кездейсоқ еместігіне, әр оқиғаның, әр кездескен адамның бекер еместігіне иланады.

Әсілінде, барлық мәселе тәуекелдің аздығы мен Аллаға тиесілі іске араласудан туындайды.

«Тағдырдың табиғи ағысына қарсы келмей, бойсұн. Анаңның қараңғы құрсағында белгісіз бір нәрсе болғанында, Алла сені қоректендіріп мына әлемге жіберді. Бесікте еш нәрседен хабарсыз жатқанында сені есіркеп, анаңның омырауынан шипалы сүтті идірген сол бір Жаратушың емес пе?! Ендеше, сол сәттеріңді есіңе түсір де, Аллаға сенім арт!»

Абдулқадір Жәйлани

РЕАКТИВ ЕМЕС, ПРОАКТИВ БОЛ!

*Қандай болсаң, солай көрін немесе
қалай көрінсең солай бол!
Мәулана*

Проактив дегеніміз – сыртқы ықпалдың әсеріне елігіп кетпей, адам өзінің ішкі құндылықтарын берік сақтап өмір сүру әдебі. Мысалы, балапан уақыты толып, жұмыртқа жарып шыққанда ғана әрі қарай өмір сүре алады. Егер уақыты толмай жұмыртқа сыртқы ықпалдың әсерінен жарылса, балапанның тіршілігі сол мезетте тоқтайды. Ықпалды күш сыртта емес, іште болғанда ғана адам өзінің дербес өмірін сүре алады.

Жан-дүниесі бай, ішкі құндылығы берік жандар өздерін өзгелерден биік көрсетуге ұмтылмайды. Өзгенің сөзінен де, өзінен де қорықпайды. Ешкімнің пікіріне тәуелді емес. Өйткені олар өздері сенімді. Олардың арқасүйер тірегі – ішкі берік құндылықтары. Сондықтан олар ешкімге еш нәрсені дәлелдеуді қажет етпейді. Олар не жасаса да, біреумен бәсекелесіп, ат оздыру, мықтылығын дәлелдеу үшін емес, өзі үшін ғам іштегі

берік құндылықтары негізінде жасайды. Олар алдына қойған мақсатына жетпесе де, жасалып жатқан істен, яғни процестің өзінен ляззат алады. Нәтижеден бұрын амалдан бақыт табады.

Мұндай адамды байлық та, кедейлік те өзгерте алмайды. Олар байлық пен биліктің буына мастанбайды. Қарапайымдылығынан жаңылып, адамдығынан адаспайды. Кедейлікке ұшыраса, өмірден түңіліп кетпейді. Қатардағы қара жұмысты істеуге арланбайды. Өйткені олардың мінезі сыртқы ықпалдарға тәуелді емес, өзіндік ішкі берік құндылықтарға қаланған.

Ішкі құндылық дегеніміз – адамның адамгершілік өзегі. Ал адамгершіліктің өлшемі – Жаратқанның қалауына сай ғұмыр кешу. Ынта-ықыласыңды бір Алланың ризашылығына қарай реттеу. Әрдайым Алланың назарында екенінді сезіну. Яғни ықылас мақамы.

Пенде ішкі құндылықтары мықты болмаса, өмірдің қалтарыс-бұлтарысында жол таппай адасып қалады. Ішкі құндылықтарына берік сүйенген адам ғана қоршаған ортаның үдемелі өзгерістеріне төтеп бере алады.

Ішкі құндылығы мықты адам өз ісін сапалы, тиянақты жасайды. Мұндай адамға ауа райының қолайсыздығы немесе ақысының аздығы секілді сыртқы факторлар әсер етпейді. Нендей жағдай болса да, істі сапалы атқарады. Немесе сапасыз жасаудан бірден бас тартады. Өйткені оның ауа райы өз ішінде. Сыртқы құбылмалы санаға тәуелді емес.

Яғни өмір сүру әдебі ішкі құндылығына айналған адам қай жерде, қандай қоғамда болсын өз орнын тауып, өмір сүреді. Мейлі, ол өз үйінде болсын, я болмаса, ешкім жоқ айдалада жүрсін, ішкі тәртібінен айнымайды. Жалғандықты көрсе, рухы мазасызданады.

Өкінішке орай, қазіргі күні көше, қоғамдық орындар, табиғат аясы қоқысқа толып қалуы адамдардың ішкі құндылығының жоқтығынан. Жоғарыдағы әрекет бұқараның ең қарапайым тазалық құндылығын бойына дұрыс сіңіре алмағандығынан туындап отыр. Олар үйін, киімін, ауласын, көлігін таза ұстауы мүмкін. Бұның өзі ішкі құндылықтан емес, «ұят болмасын», «адамдар не дейді?» деген

пенделік алаңдаушылықтан ғана туған құбылыс. Осы алаңдаушылықты тудырып тұрған сыртқы себептер бой көрсетпеген сәтте, тазалық жоғалатындығы сондықтан.

Бір жақын танысым болды. Қашан барсам, үйі шашылып жататын. Бұл жағдай үйдің ескі әрі тар болғандығынан шығар деп ақтауға тырысып, кең үйге көшсе, мұнтаздай таза ұстайтын болар деп үміттенетінмін. Кейіннен әлгі танысым кең әрі жаңа үй сатып алды. Бірақ мен ол жерден тазалықты көре алмадым. Көп өтпей жаңа үйінің де шашылып жатқанына куә болдым. Ал, керісінше, басқа бір танысымның ескі үйіне қашан барсам, тап-таза, әр нәрсе орнында тұрғанын көріп сүйсінетінмін. Демек, кімнің бойында тазалық құндылығы болса, үйдің үлкен-кіші, ескі-жаңасына қарамастан тазалықты сақтайды. Жұмыс үстелін, аяқ-киімін, көлігін, тіпті телефонын таза ұстай алмаған адам өмірдің басқа салаларында таза болады дегенге сену қиын. Өзінің үстелін, киім шкафын реттей алмаған адам өз кәсібін ретке келтіре алады деу – аңғалдық.

Қоғамдық тәртіпті сақтау, өзге адамдардың қақысын құрметтеу – ішкі құндылығы бекем пенде үшін қалыпты жағдай. Ол кісі үшін көше бағдаршамының жұмысы, бейнебақылау, полиция қызметкерлерінің болуы шарт емес. Өйткені ондай адамның бағдаршамы да, қадағалаушы полициясы да өз ішінде. Сол сияқты отбасы өз өмірінің басты құндылығына айналған адам оларға бөлінуге тиіс уақытты басқа нәрсеге айырбастай алмайды.

Ал ішкі құндылықтары қалыптаспаған боскеуде пенделердің басты сипаты сыртқы әсерге реакция берумен ғана шектелетін реактив адам ретінде қалыптасады. Оларға ықпал ететін күш – сыртқы әлем. Сондықтан олар құбылмалы мінезге ие. Үнемі өздерін дәлелдеуге ұмтылады. Ішкі қалауларымен үйлеспесе де, басқаларға ұнайтын әрекеттер жасауға тырысады. Жағымпаздықты жар етеді. Кімнің тарысы піссе, соған тауық болуға дайын тұрады. Ондайлар сыртқы алаудаушылықтың салдарынан өз өмірін емес, өзгенің өмірін сүруге мәжбүр болады.

Мұндай реактив адамның сипаты ішкі дүниесіндегі бос кеңістікті қымбат материалдық заттармен толтыруға әрекеттенеді. Яғни өз әлсіздігін мансаптың күші, атақтың буымен қалқалауға тырысады. Осы атақ-мансап, ақша-байлығы

жоғалған күні өзін де жоғалтады. Тіпті өмірден түңіліп, күйзеліске ұшырайды. Өйткені олардың тірегі ішкі құндылықтары емес, сыртқы құбылмалы жалған дүниелер болатын.

Мұндай адамдар басқалардың қошеметіне, мадақ-мақтауына зәру. Сондай-ақ өзіне бағытталған кез келген сын мен сынақтан өлердей қорқады. Еш нәрсе жасалмаса жасалмасын, ең бастысы жұрттың сыны мен даттауынан аман болса болғаны. Осыны көңіліне медет тұтады.

Реактивті пенделер үнемі «ел не дейді?», «жұрт қате түсініп қалмасын», «дұрыс жасай алмасам елге күлкі боламын», «ағайын-туыстан ұят болады», т.б. алаң үстінде өмір сүреді. Мұндай ішкі қорқыныш келелі іс бастауға, жүйелі жоспар жасауға кедергі келтіреді. Өйткені бар ынта-жігері мен қайрат-қуатын сыртқы алаудаушылық ыдыратып жібереді.

Біздің қоғамда сыртқы алаңдаудан құтыла алмай, өзіндік құндылықтарды жиыстырып қойып, өзінің емес, өзгенің өмірін сүру жиі байқалады. Адамдардың көбі, жоғарыда айтқанымыздай, сыртқы алаңдаушылық салдарынан банктен кредит алып, қарызға белшеден батып дүркіретіп той жасайды. Егер ішкі құндылық басым болғанда, мұндай кіріптарлыққа ұрындыратын әрекетке бармас еді. Керісінше, үлкендердің бата-тілегін алып, көрпесіне қарай көсіліп, шағын ғана той жасар еді.

Мәулананың «қандай болсаң, солай көрін немесе қалай көрінсең, солай бол!» дегені қандай керемет айтылған. «Жұрт не дейді?» деген қорқыныш пен «Ел десе екен» деген мақтангершілік сені әрдайым өз болмысыңнан ажыратып, «қандай болсаң, солай көрінуге» кедергі келтіреті анық. Бұл түсінік өзіңнің емес, өзгенің қалағанындай өмір сүруге итермелейді. Нәтижесінде, сен «сен» болудан қаласың.

Уақыт сүзгісінен өткен ішкі құндылығың терең ой, таза ақыл, ыстық қайрат негізінде қалыптасқан болса, елдің сен туралы не ойлайтыны маңызды емес һәм елдің сөзі үшін алаңдап қорқудың, ұялудың қажеті болмас еді. Ежелгі ғұламалардан жеткен сөз бар: «Жасап жатқан ісіңе ұлы Жаратушы риза болғаннан кейін , бүкіл әлем

қарсы болса да, ондай қарсылықтың еш зияны жоқ. Ал, керісінше, барлық адам риза болып, Жаратқан ол ісінді дұрыс көрмесе, ондай ризашылықтың да еш пайдасы жоқ».

Кейде қарапайым әрекеттің өзін жасауға сыртқы алаңдаушылық бөгет болып жатады. Мысалы «басшының алдына барып, мына мәселені көтерсем, қате түсініп қалмай ма?» деп қандай да бір қателікті айтуға батылың жетпей жатады. Көптің алдына шығып сөз сөйлеуге қысылып, тартыншақтауға да себеп осы сыртқы алаңдаушылық. Абай атамыздың: «Көп айтса көнді, Жұрт айтса болды, Әдеті надан адамның» дегені дәл осы реактивті көзқарас.

Қандай да бір істі жасауға сыртқы алаңдаушылығыңыз кедергі келтіріп тұрса, өзіңізге «менің жасайын деп тұрған ісім дұрыс па, әлде теріс пе?» деп сұрақ қойыңыз. Егер дұрыстылығы мен қажеттілігіне көзіңіз жетсе, ешкімнің сөзінен де, өзінен де қорықпаңыз. Ниеттенген жұмысыңызды бастаңыз. Адамдардың бәріне ұнау мүмкін емес. Баршаға жағуға міндетті емессіз. Адам бар жерде түрлі ой да, пікір де болады. Қарсы пікір айтатын, басқаша ойлайтын адам әркез табылады. Бастысы, өз құндылығыңа сай өз өміріңді сүру.

Біздің кез келген әрекетіміз дұрыс құндылықтарға негізделіп, түзу өлшемдердің тезінен өткен кезде, ешкім бізге теріс ықпал ете алмайды. Біз өзіміз түзелгенде, адамдардың біз жайлы сөздері де, өздері де кері әсер етпейтін болады. Бұл жайлы Құранда: **«Уа, иман келтіргендер, сендер әуелі өздеріңді түзендер. Өздерің дұрыс жүріп, тура жолда болсандар, өмірде өздерін жоғалтып, адасқандар сендерге кесірін тигізе алмайды»**^[9].

Бірақ өз құндылығыңмен өмір сүруді «бетпақтықпен» шатастырып алмаңыз. Егер жасап жатқан ісіңіз қате ғұм шынымен де ұят тірлік болса, онда кешірім сұрап, кері шегініңіз. Өйтпегенде, ұятсыздық, бетпақтық болады.

«Сіздің өміріңіз шектеулі. Сондықтан оны басқалардың өмірін сүру арқылы босқа өткізбеңіз. Сізді басқалардың ойымен өмір сүруге итермелейтін догмалық тұзаққа түсіп қалудан абай болыңыз. Ішкі үніңді басқа адамдардың ой-пікірінің шуылы

тұншықтырып тастамасын. Оған әсте мүмкіншілік бермеңіз. Ең бастысы, жүрек үні мен ішкі түйсігіңіз бойынша әрекет етуден қорықпаңыз. Өйткені жүрегіңіз сіздің кім болғыңыз келетінін жақсы біледі».

Стив Джобс

Екі кеменің құйрығын ұстама!

Барлық нәрсені бір сәтте меңгеремін, бәріне бірдей үлгеремін деу көп жағдайда адамды жеңіліске ұшыратады. Әр нәрсенің басын бір шалған адам ешбірін жарытпайды. Сондықтан күрделі істерді рет-ретімен, кезең-кезеңімен меңгеруге тырысыңыз. Әрі керемет суретші, әрі мықты кәсіпкер, әрі әйгілі әнші боламын деп барлығына бірдей ұмтылу – екі кеменің құйрығын қатар ұстаған сияқты қатерлі құбылыс. Бұндай адам суға кетеді, басқа жол жоқ. Тек жаныңыз қалаған бір іске ғана басымдық беріңіз. Біреуін тыңғылықты игергеннен кейін, екіншісін қолға алыңыз. Әрбір істі тыңғылықты меңгеріп, үйренген сәтте өзіңізге деген сенімділік пайда болады. Жеңімпаз рух сізді екінші іске шабыттандырады.

Тұлғалардан үлгі ал!

Өзіңе сенімділік ұялатудың бір жолы – айналаңдағы жетістікке жеткен тұлғалардан үлгі алу. Олардың өмірін және басынан өткізген оқиғаларды зерделеңіз. Олар жайлы кітаптарды оқыңыз. Бұл сізге керемет шабыт береді. Жетістіктерінен ғибрат, қателіктерінен сабақ аласыз.

Айналаңызды жіті бақылаңыз! Кез келген оқиғадан шабыт алуыңыз мүмкін. Өз басым 30 жасыма дейін көлік жүргізе алмайтынмын. Әрине, бойымда «Көлік жүргізе алмаймын» деген сенімсіздік болды. Көлікпен қиылыстарда кері айналып бұрылатын сәттер маған қорқынышты көрінетін. Осындай сәтте басқа көліктермен соғысып қалатындай күйде болатынмын. Бір күні көшеден көзілдірік таққан қалтыраған кәрі кемпірдің көлік жүргізіп бара жатқанын көріп, «Сонда мен мына кемпірден де қабілетсіз, қорқақ болғаным ба?» деп

намыстандым. Сөйтіп, көлік жүргізуді үйрететін курсқа жазылдым да, үйреніп алдым.

Аз-аздан, бірақ үздіксіз жаса!

*Тіл алсаң, қол қысқартып, тіл ұзартпа,
Ауыр жүк асқар таудай мойныға артпа!
Мәшһүр Жүсіп*

Өз-өзіңе сенімділік ұялату үшін қолыңа алған қандай да бір істі әуелі там-тұмдап, аз-аздан баста. Қазақтың «тамшы тас теседі» дегені сияқты. Бірақ ұдайы, үзбей жаса. Там-тұмдап болса да сапалы атқарылған іс жиылып, тауға айналады. Мұхамед (с.а.у.) пайғамбар: «Істің ең қайырлысы – аз болса да ұдайы жасалғаны», – деп осыны айтып отыр. Бұндай аз-аздан іс атқару тәсілі Жапонның кайдзен бағдарламасында да бар. Ұлт көсемі Әлихан Бөкейханұлының «Ұлық іс ұсақтан ұлғаяды. Кірпіш зор емес, қаласаң қандай зор үй шығады» дегеніндей. Абайдың «Ақырын жүріп, анық бас, еңбегің кетпес далаға» дегені сияқты үздіксіз жасалған іс түбі нәтижелі болады.

Мысалы, адамның көбі кітап оқу үшін арнайы демалыс күндерін күтеді. Немесе санаторий сияқты тыныш орын таңдайды. Келесі кітапты оқу үшін тағы сондай... Сөйтіп жылына бір-екі кітап оқуға ғана үлгереді. Өйткенше, күнде таңмен немесе кез келген ыңғайлы уақытты белгілеп, күніне 3-5 беттен үздіксіз кітап оқуды дағдыға айналдырған тиімді. Бұл тәсіл арқылы әр екі ай сайын 250-300 беттік бір кітап оқып тастайсыз.

Кейін күндік оқу нормасын 7-10 бетке көбейтесіз, ай сайын бір кітап оқисыз. Сөйтіп, сізде күнделікті кітап оқу дағдысы қалыптасады. Мұның пайдасы зор. Ғылымда кішкентай болса да, бір істі тындырған кезде адам ағзасынан эндорфин гармоны бөлінеді дейді. Бұны «Бақыт гармоны» деп атауы тегін емес. Аталған гармон бөлінген кезде адамның көңілі көтеріліп, тұла бойында келесі іске шабыты оянып, өзіне деген сенімділік пайда болады. Осылай там-тұмдап үзбей атқарылған істің нәтижесі адам сенгісіз әсерлі болады.

Кішкентай істің үлкен әсері жайлы өз өмірімнен қарапайым мысал келтірейін. Әр жұмыс күні ең әуелі есік алдындағы күзетші, тазалықшы қызметкерлермен шынайы амандасып, олардың қасында аз аялдап, хал-жағдайын сұраймын. Атқарып жүрген істерін рақметімді білдіремін. Осы болмашы дүниенің нәтижесі де керемет. Жылы жүзбен амандасып, көңіл бөлгеніме олардың қуанғанын көрсеңіз ғой. Олардың күні бойы көңілді жүргенінде байқауға болады. Олардың қуанышын көріп, менің де көңілім көтеріліп қалатын. Бұлай жасау ең әуелі өзіме ұнайды. Сондықтан өмірлік әдетіме айналды.

Бірде омыртқа сүйегімді қалпына келтіру үшін арнайы медициналық орталыққа барып, бір ай жаттығу жасадым. Орталыққа таңмен таласа барып, тазалықшы апай мен массаж жасайтын маманға жылы жүзбен амандасып, арнайы ала келген алма, алмұрт секілді жемістерді ұсынып, жұмысына сәттілік тілегенімде, көңілдері көтеріліп қалғанын аңғардым. Кейін мен келмей қалған күндері алаңдаушылық білдіріп, сұрастырғанын естідім. Сол сияқты, өткенде супермаркеттегі бір қызметші апайға амандасып, жұмысын қандай ұқыптылықпен жасайтынын айтқанымда, шекесі тырысып тұрған әлгі адам бірден көңілденіп, қырық жылғы сырласындай «Сатып алушылардың бәрі сіз секілді болса ғой, а то бәрі шетінен нервный» деп мұңын шақты.

Кейде болмашы істің әсері біз күткеннен де үлкен болады. Алла елшісі (с.а.у.): «Ешбір жақсылықты «мынаның сауабы мен пайдасы кем» деп азырқанбай жасай бер! Тіпті ол іс ұшырасқан адамның жүзіне күлімсіреу болса да», – деген. Мұндай қарапайым жақсылықтың қарымы басқадан бұрын өзіңе қайтады. Көңілің көтеріледі. Келесі іске шабытың оянады. Ең бастысы өзіңе сенімділік ұялайды.

Әзірет сұлтан мешітінде бас имамдық қызметте жүргенде «Текті сөздің төресі – терме» атты байқау ұйымдастырған едік. Сол байқауда Роман Бұрқаштың «Кішкентай» атты термесі бірінші орынды иеленді. Терменің артықшылығы адамдар елеі қоймайтын «кішкентай» дүниелердің маңыздылығын насихаттауында болды.

Кішкентай

Жігіттер сөзге терең бойласаңыз,
Кішкентай ми тәніңді басқарады.
Жалындаған қызыл өрт байқасаңыз,
Жарқ еткен бір ұшқыннан басталады.

Алланы танып адам ұғынады,
Жұдырықтай жүрекпен сезеді де.
Тым биік бәйтерек те жығылады,
Кішкене құрт түскенде өзегіне.

Іздесең сұрағыңа жауабыңды,
Бір аят көңіліңді тоқ қылады.
Таудай қылып жинаған сауабыңды,
Тарыдай тәкаппарлық жоқ қылады.

Шоршып жүрген шортандар теңізінде,
Тым кішкентай қармаққа ілінеді.
Кертышқандар үңгітіп қазған інге,
Жер тарпыған тұлпар да сүрінеді.

Теңізді тіліп өткен кемелерді,
Кішкентай тесік суға батырады.
Бірлігі сөгілмеген кемел елді,
Азғантай бүлік келіп сапырады.

Кемерінен тасыған дариялар,
Кішкентай тамшылардан құралады.
Ордалы отау тіккен жанұялар,
Кішкене тапшылықпен сыналады.

Ұсақ боп көрінгенмен көзіңізге,
Қиыршық тас жиылып тау болады.
Бір ауыз айта салған сөзіңізге,
Бүкіл ел бүлінетін дау болады.

Кішкентай кілтің үлкен үміт берсін,
Қақпасын ашар зәулім сарайлардың.
Мылтықтың да кішкентай шүріппесі,
Басына қайға орнатқан талайлардың.

Жәнаттан үй болады тіккеніңіз,
Сәл шыдап тұра алсаңыз сертіңізде.
Меңдей дәрі болса да ішкеніңіз,
Дауа болар меңдеген дерітіңізге.

Намазға аз уақыт қимасаңыз,
Жоқ болар ақыреттің болашағы.
Кішкентай күнәларды тыймасаңыз,
Тым үлкен күнәларға жол ашады.

Жетпессің биік шыңға терлесен де,
Кішкентай қыр басына шықпасаңыз.
Үлкен қолың жетпес сермесен де,
Қадірін кішкентайдың ұқпасаңыз.

Үйретілген шарасыздық

Асау ат алғашқыда нокта-жүген салдырмайды. Ертоқым қондырмайды. Үйреткен кезде орғиды, қарғиды, мөңкиді, тоңкиды, аунайды, бұлқынады. Бірақ бұл қарсылықтан нәтиже шықпағандықтан, ақыры көнеді. Бұны біз «жуасыды», «үйретілді» дейміз. Бұдан кейін үйретілген атқа әркім оп-оңай мінеді де, қалаған жағына шауып кете береді. Қаласа бұл жылқы мөңкіп-қарғып мінген адамды жығып кетуіне әбден болар еді. Бірақ олай жасамайды. Өйткені алғашқы қарсылық әрекетінен түк шықпағаны анық. Сөйтіп, ол хайуанда «қарсылықтан нәтиже жоқ» деген шарасыздық қалыптасады.

Бұны ауылда өскен жандар жақсы біледі. Аттың тұяғын тұсап тастап, бірнеше күн өткен соң тұсауын шешкен кезде, бейне бір аяғында әлі тұсау бардай жылқы қосаяқтап бірақ уақытқа дейін секіріп жүреді.

Америкалық ғалымдар судағы балықтарға тәжірибе жасаған екен. Үлкен балық пен оның күнделікті қорегі кішкентай балықты бір хауызға қатар жіберіп, бірақ арасына көзге көрінбейтін жұқа әйнек қабырға орналастырады. Үлкен балық әлгі кішкентай балықты жұту үшін ұмтылған сайын әйнекке соғылып, меселі қайта береді. Ақыры нәтиже болмаған соң, үлкен балық жайына кетеді. Енді ортадағы әйнек

қабырғаны алып тастайды. Үлкен балықтың санасына «Бәрібір жей алмаймын» деген үмітсіздің сіңгені соншалық – кішкентай балыққа мүлдем ұмтылмайды.

Бұны психологияда «үйретілген шарасыздық» дейді. Жоғарыда кез келген істі қолға алғанда ретімен, аз-аздан бастаудың маңыздылығын айттық. Өйткені бұрын-соңды жасап көрмеген үлкен істі бірден жасаймын деу ағаттық. Көбіне, істің ретін білмегендіктен, тәсілін таппағандықтан, сәтсіздікке ұшырау ықтималдығы басым. Мақсатыңнан алыстаған сайын өзіңе деген сенім азайып, бетің қайтып, басылып қаласың. Нәтижесінде үлкен балық сияқты қолыңды бір сілтеп, бейғам өмірдің дәлізіне түсесің. Немесе «Қолымнан еш нәрсе келмейді» деген үмітсіздікке ұрынып, шарасыздыққа тап боласың.

АФФИРМАЦИЯ

*Сөзіңді түзе, әдетіңе айналады,
Әдетің мінезіңе айналады,
Мінезің – сенің тағдырың.
Шәкәрім Құдайбердіұлы*

Сөз – сиқыр. Сөз – тылсым. Сөз – жыр. Сөз көңіліңді көтереді. Сөз жүрегіңді жылатады. Сөз күлдіреді. Сөз қуантады. Сөз қайғыртады. Сөз ашуға бөктіреді. Сөз жұбатады. Сөз ғашық қылады. Сөз дұшпандық жасайды. Сөз шабыттандырып, жігерлендіреді. Сөз ұнжырғанды түсіріп, кері тартады. Сөз соғыс отын тұтандырады. Сөз суырылған қылышты қынына қайта кіргізеді. Сөз көндіреді. Сөз өндіреді. Сөз – тәрбие. Сөз – білім. Сөз – Құран. Сөз – дұға. Сөз – рухыңның үні. Сөз – нәпсіңнің тілі.

Міне, сөздің құдіреті осындай. Сөздің адамға қалай әсер ететінін түсіну үшін мынадай тәжірибе жасалыпты. Залға жиналған адамдарға көздерін жұмуды және баяу айтылған бірқатар сөздерді мұқият тыңдап, мағынасын түсінуді сұраған. «Ұрыс-жанжал, айқай-шу, төбелес, пышақ, қан, жедел-жәрдем, жылаған ана, мылтық, қабір, соғыс, бомба, қинау, сатқындық, жала, аштық, тоңу, қақаған аяз, мәжбүрлеу, ұру, зорлау, қиянат, жер сілкінісі, қираған үйлер»...

Осындай ауыр сөздер айтылғанда жиналғандардың көңілдері құлазып, қабақтары түсіп, түрлері бұзылып кеткен. Залда жағымсыз аура қалыптасқан.

Ал керісінше «жаңа туған сәби, шуақты күн, жайқалған ағаш, сырқырап аққан су, хош иісі аңқыған гүлдер, мейірім, табысу, кешіру, жәрдемдесу, олимпиада жүлдегері, жайнаған дастарқан, достық, қамқорлық, әдемі әуен, ақша» секілді жақсы сөздер айтылғанда естігендер қайтадан жадырап сала берген.

Сөздің әсері осындай алапат болғандықтан, қазақ «Жақсы сөз – жарым ырыс», «Жылы-жылы сөйлесең, жылан інінен шығады, қатты-қатты сөйлесең – мұсылман дінінен шығады», «Жылы сөз жан семіртеді», «Сөз сүйектен өтеді», «Тіземнен сүріндірсең де, тілімнен сүріндіре көрме» деп мақалдатқан.

Құранның «Ибраһим» сүресінде **«Жақсы сөзді Алланың қандай мысалмен түсіндіргеее көрдің бе? Жақсы сөз бейне бір тамыры жерге терең тартқан, бұтақтары көкке жеткен мәуелі ағаш сияқты. Ол ағаш Раббысының рұқсатымен үнемі жеміс береді. Алла тағала адамдар ойланып, ғибрат алсын деп осындай мысалдар келтіреді. Ал жаман сөз бейне бір жерден түп-тамырмен қопарылған, тамыр тартып өз діңінде тұра алмаған жама ағаш іспетті»**^[10] делінсе, «Азхаб» сүресінде: **«Уа, иман келтіргендер! Ендеше, Алладан лайықты түрде именіп, Оған қарсы келуден әрі азабынан барынша сақтаныңдар және әрдайым жібі түзу, дұрыс сөз айтыңдар! Сол арқылы Алла істеріңді түзу қылып, күнә-қателіктеріңді кешіреді»,** – деп сөз түзелсе, іс оңалатындығын айтқан.

Пайғамбарымыз (с.а.у.): «Кімде-кім Аллаға және ақырет күніне иман келтірсе, дұрыс сөз сөйлесін немесе үндемесін», – деген. Ал Абай атамыз: «Сөз түзелді, тыңдаушы, сен де түзел», – деп бекер айтқан жоқ. Сөз түзелгенде, ой-санамыз кез келген нәрсенің жақсы жағын көруге бейім болады. Адамдар арасында жақсы көңіл-күй қалыптасады. Жылы сөз айтылған жерде жағымды энергия орнайды. Жақсы сөзге көңіліміз көтеріліп, қандай да бір істі жасауға ынтамыз артып, жігерлене түсеміз. Шабытымыз оянады. Өзімізге деген сеніміміз арта түседі. Ал «Қолыңнан түк келмейді», «Қабілетің жетпейді», «Әлін білмеген

әлек» секілді сөздер керісінше адам көңілін су сепкендей басып, көкірегін күдікке толтырып, сенімділігін жоғалтуы ықтимал, әрі ынта-жігерін матап тастауы мүмкін.

Осындай талабы мұқалып, сенімі сетінеген адамды психологиялық қайрауды, яғни сөз арқылы жігерлендіруді аффирмация дейді. Көптеген психолог, коуч, менторлар аффирмацияның маңыздылығын түсіндіріп, белгілі бір сөздерді бірнеше рет қайталап айтуды тапсырма ретінде беріп жатады. Қайталау не үшін қажет? Өзіне сенімі жоғалып, рухы сынған тұлғаны сергіту үшін керек. Яки оның адам ретіндегі мүмкіншілігін миына сіңіріп, қандай да бір істі жасауға қабілет-қарымының жеткілікті екеніне сендіру үшін қажет.

Бірақ өз басым белгілі бір сөздерді шамандан тыс қайталауды жөн көрмеймін. Сондай-ақ шындыққа жанаспайтын аффирмациялық сөздерден де аулақ болған жөн. Одан да адамдарды шындыққа тік қарап, мәселені шынайы болмысымен жете түсінуге үйрету қажет. Мысалы, Құдай берген бет-әлпетіне разы емес қызға «Мен ең әдемімін» деп күніне жүз рет қайталату дұрыс емес. Мың рет қайталаса да, оның ең әдемі қыз емес екендігі алдынан шықпай қоймайды. Оны сезінген жағдайда керісінше депрессияға түсіп кетуі мүмкін. Сондықтан әр адамның өзінше сұлу екендігін, әсіресе ішкі дүниесінің әдемілігі жайлы түсіндіру керек. Алланың құзырында әрбір адамның басты құндылығы оның адамгершілігі, рухани байлығы екендігін ұқтыру ләзім. Түрлі жетістіктерге жетіп, елдің құрметіне бөленген жандардың бәрі бірдей асқан сұлу емес екендігін мысалдармен түсіндірген жөн. Алла елшісінің (с.а.у.): «Алла сендердің бет-әлпеттерің мен түр-тұрпаттарыңа емес, жүректерің мен жасаған істеріңе қарайды», – дегенін пенденің санасына сіңіру – ең абзал іс.

Сондай-ақ аффирмация жасаймын деп тәкаппарлыққа ұрынып қалудан сақ болған жөн. Менмендік «Мен» сөзін екі рет қайталаудан құралғанын ұмытпағайсыз. Мысалы, «Мен мықтымын», «Қолымнан бәрі келеді» деген сөзді жатпай-тұрмай қайта-қайта айта берген адамның жүрегіне менмендік ұялауы кәдік. Мұндай жандар жетістікке жеткен кезде Құдайын ұмытып, өзін керемет санап, өзгелерді менсінбейтін күйге ұрынуы мүмкін. Сондай-ақ ойлағанына қол жеткізе алмаса,

өмірден түңіліп, психологиялық күйзеліске түсуі ықтимал. Сондықтан «Алла маған қабілет-қарым берген, мен ешкімнен кем емеспін, Алла нәсіп етсе, қолымнан келеді. Еңбек – бізден, нәтиже – Алладан» деу – сенімділік ұялататын ең қауіпсіз формула Һәм ең дұрыс аффирмация.

Сондай-ақ балаларымызды шабыттандырып, ынталандырғанда «Сен ең мықтысың», «Сен ең ақылдысың» деген сөздерден аулақ болған дұрыс. Себебі «ең» деген сөздің астарында «Сен басқалардан артықсың» деген мағына жатыр. Бұл балаңызды басқа балалардан өзін артық көретін тәкаппар мінезге, үнемі өзін өзгелерден жоғары ұстайтын теріс пиғылға жетелеуі мүмкін. Тіпті әрбір ісін «Ең мықтысың» деген сөзді дәлелдеу үшін ғана жасайтын реактив адамға, яғни не істесе де өзгемен бәсекелесу үшін ғана жасайтын жанға айналады. Сондықтан «Ең ақылдысың» дегеннен гөрі «Сен ақылдысың, сен мықтысың, сені Алла керемет қабілеттермен жаратқан» деген секілді сөздерді қолданған жөн.

Алланың көркем есімдерін зікір ету – жай сөзбен жасалған аффирмациядан сан есе артық. Мысалы, кәсіппен айналысатын кісі Алланың «Рәззақ», яғни «Ризық беруші» деген есімін жиі қайталаған сайын дұға еткен болады, әрі еңбегінің өнімін Алладан күткендіктен, үлкен құдіретке арқа сүйейді. Нәтижесінде мұндай адамның өзіне деген сенімі артып, қадамы нығаяды. Мысалы, денсаулығы сыр берген адам Алланың «Шәфи» есімін зікір еткені жөн. Ұрпақ сұрап жүрген кісі «әл-Уәххаб» – Тарту етуші, сыйлаушы деген есімін қайталап айтқаны дұрыс. Жаңадан іс бастаған адам Алланың «Фәттаһ», яғни «есіктерді ашушы, бөгеттерді жоюшы, жаңа мүмкіншіліктерді беруші» деген есімін дұға ретінде көбірек қайлағаны абзал. Сенім ұялататын сөздерді айтқанда, Алланы аузына алмаса да, «Алланың қалауымен, Жаратқанның қолдауымен» деген үн көкірегінде сайрап тұруға тиіс. Сонда ғана менмендіктен аман боласыз.

«Ешнәрсе мақамы»

Баяғыда бір қала әкімі халық көп жиналған орынға барып, жұпыны киінген бір кісіге: «Сен кімсің?» депті менсінбеген кейіппен. Әлгі кісі: «Мен кім болушы едім? Мен ешнәрсемін», – дейді. Жауабын түсінбеген әкім: «Ешнәрсесі несі?» – депті таңданған күйі. Шіреніп тұрған әкімнің өзінен: «Ал өзің кімсің?» деп сұрайды әлгі адам. Әкім: «Мен мына қаланың әкімімін», – дейді паңдана. Қарапайым адам сұрақты әрі қарай жалғастырып, «Одан кейін кім боласың?» – дейді. Әкім: «Бәлкім, бұдан да үлкен қаланың әкімі болармын», – дейді.

– Одан кейін кім боласың?

– Патшаның ең сенімді уәзірі боламын.

– Одан кейін ше?

– Бәлкім, патша болармын, – дейді әкім.

– Одан соң кім боласың? – дейді қарапайым адам қаттырақ дауыспен.

– Сосын ба? Сосын не болушы едім. Ешнәрсе... – деп күмілжиді әкім. Осы жауапты күтіп тұрған қарапайым жан: «Мен сенің болашақта жететін «ешнәрсе» мақамында қазір жүрмін», – деген екен.

Қиссадан не түсіндік? Егер Алла тағала бізден «Маған тиесілі нәрсені өзіме қайтарып беріңдер де, өздеріңе тиесіліні ала беріңдер» десе, жанымызда нені қалдырар едік. Ән айтып, халықтың ықыласына бөленіп жүрген жұлдыз әншілер не істер еді? Дауысты да, дарынды да берген Алла емес пе? Алла берген әншілік қабілеті болмаса, халықтың қошеметіне бөлене алар ма еді?

Ал дүниесімен масаттанып жүрген байлар ше? Атағынан ат үркейін ақын, жазушылар ше? Оларға ақылды, ақындықты, денсаулықты, жарық дүниені, тегін ауаны, сәттілікті, шабытты берген кім? Әрине, Алла.

Бірнеше кітабым жарыққа шығып, елге таныла бастаған кезім. Кітабымды оқыған адамдар көрген жерде жақсы сөздерін арнап, шынайы ризашылықтарын білдіре бастады. Осындай қошемет пен ілтипатқа кенеле бастаған нәпсім өзін «бірнәрсе» сезіне бастағанын байқадым. Сол сәтте өзіме мына сұрақтарды қойдым. «Қайрат, сен шағын ауылда қойдың көңін тазалап жүрген бір бала едің. Алладан

тағала мыңдаған баладан сені таңдап, екі бірдей шетелде оқуды, бірнеше тіл үйренуді, ел-жер көруді нәсіп етті. Саған ақыл-ой берді. Көретін көз, еститін құлақ берді. Оқығаныңды тоқитын сана берді. Оқығаныңды есте сақтайтын қабілетің болмаса, не істер едің? Сонша жыл үйренгеніңді әп-сәтте ұмыттырып жіберсе, қандай амалың бар?»

Бұндай сұрақты әр пенде өзіне қоюы керек. Мына пәниде ешкім мәңгілік емес. Олай болса, ерте ме, кеш пе әркім «ешнәрсе» екенін мойындайды. Ендеше, қазірден бастап Жаратқанның құлы екенімізді, Алланың қолдауынсыз «ешнәрсе» екенімізді білуге тиіспіз. «Ешнәрсе» мақамына жету үшін бәрін көріп болып, өлуіміз немесе өшуіміз шарт емес.

Алдыңнан лауазымды немесе қалтасы қалың яки танымал кісі ұшырасты. Онымен күлімдеп амандасып, сөйлескенде сыпайы бола қалдың. Аз уақыттан кейін егде тартқан еден жуатын апай немесе күзетші шықты. Ол кісілермен қалай амандастың? Әлде мүлде амандаспадың ба? Егер сәлемің екі түрлі болса, алдыңғы амандасуың көзбояушылық қана! Кісі таңдап амандаспа, адамдарды алалама! Жай ғана амандасудағы айырмашылық біздің ішкі болмысымыз бен руханиятымыздың көрсеткіші болмақ.

Барлық нәрсе нәтижесімен өлшенеді. Мол байлық, биік мансап, үлкен атақ сені ізгіліктен алыстатып, адамдықтан айнытар болса, онда мұның бәрі Алланың саған берген нығмет кейпіндегі никметі (жазасы) болмақ. Ал керісінше, басыңа түскен қиыншылық сені даналыққа тәрбиелеп, Жаратқанға жақындата түссе, онда мұны Алланың саған жазған зор жақсылығы деп білгейсің.

Кішіпейілділік өзінде бар нәрсені жоққа шығару емес, бәлкім, олардың бәрінің шынайы иесі Алла екенін мойындау.

УАЙЫМ

Шығар есігін таба алмай, уайым-қайғының ішіне кіріп алып, қамалып қалмақ,

ол өзі де – бір антұрғандық.

Абай

*Уайым мәселені шешпейді, тек мазаңды
алады.*

Омар Хайям

Уайым – алдағы істерді ойлап, тағатсыздану, күйгелектікке ұрынып, үмітсіздікке салыну, істі жаманшылыққа балап, орынсыз мазасыздану. Бұл құбылыс асқынған кезде ұйқысыздыққа, күйзеліске тап болу бар. Мысалы, үйленсем, әйелім жаман болып шықса қайтемін немесе күйеуінің жұмысы Алматыға ауысуына байланысты көшетіндігін естіген әйел «Алматы ең лас қала. Денсаулығымыз құритын болды. Кептеліс көп. Балалар мектебіне қалай үлгереді...» – деп ұйқысы қашып, уайымға салынып, екі миллионға жуық халық осы қалада өмір сүріп жатқанына назар аудармастан өзінен-өзі әбігерге түсуі мүмкін.

Екінші мысал: шетелден тауарға тапсырыс берген кәсіпкер «Жолда жүк көлік бұзылып қалса немесе ол өртеніп яки тоналып кетсе не істеймін?» секілді қорқынышты жағдайларды елестетіп, ұйқысы қашып, күндіз-түні сары уайымға салынуы мүмкін. Мұндай артық уайым адамды күйзеліске түсіріп, торықтырып жіберері анық. Орынсыз уайым қол-аяғыңды жіпсіз байлап, жігеріңді матап, hareketінді тұсап тастайды. Не болса соны уайымдап, түймедейді түйедей етіп, болмашы нәрсеге шамадан тыс алаңдаған сайын адамның қайраты мұқалып, қайырылған шалғыдай жігері жасиды.

Уайым – стресске себеп. Ал ол өз кезегінде денсаулықты құртады. Менің бір жақын танысымның ұйқы безі асқынып, өлім аузынан қалды. Сол кісімен шетелде қонақүйде бір бөлмеде тұрдық. Кешкісін шкафтарды ақтарып, киімдерінің қалтасын қайта-қайта тексеріп, қатты мазасызданып әлдебір нәрсені тынымсыз іздеп жүргенін байқадым. Сөйтсем, бөлменің есігін ашатын карточкасын таппай жүр екен. Мен: «Құдай-ау, бағанадан бері сонша мазасызданып іздеп жүргенің осы ма? Карточка деген жай ғана пластмасс дүние ғой. Ресепшндегі қызметкерге айтсаң, басқасын шығарып бере салады», – деп көңілін тыныштандыруға тырыстым. Таңертен тұрсам, көршім тағы да сол

карточкасын іздеп, әуре-сарсаңға түсіп жүр. Танысымның ұйқы безі неліктен сыр бергенін түсіндім. Баяғы орынсыз уайымның кесірі.

Уайымды қалай жеңеміз?

Бар жігеріңді ертеңгі күнмен өмір сүруге жұмсама! Өйткені ертеңгі күн бізге беймәлім. Алдағы күн бір Аллаға ғана аян. Ендеше, әлі орын алмаған жағдайды ойлап сары уайымға салынудың мәні жоқ. Бұл «Бір аптадан кейін қарным ашуы мүмкін» деп бүгін тыңқия тойып алу секілді орынсыз әрекет.

Адамның ерік-жігері, бойдағы жігер-қуаты дәл қазіргі таңдағы қиыншылыққа төтеп беруге толық жеткілікті. Ал біз сол ерік-жігер, қуатымызды өткен күнге өкінумен, әлі болмаған болашаққа алаңдаумен әлсіздікке ұшыратып жатамыз. Сондықтан өткенге өкінбей, болашақты уайымдамай, дәл бүгінгі күнмен өмір сүруді үйренуіміз қажет. Себебі уайым ертеңгі мәселені шешпейді. Тек бүгінгі мазаны алады. Далай-ламаның: «Егер сізге кез болған нәрсе түбі оңтайлы шешілетін болса, оған бола уайымға салынудың қажеті жоқ. Ал бәрібір шешілмейтін болса, ол үшін қайғырудың мән-мағынасы жоқ» деген сөзін ұмытпаңыз.

Егер кез келген адам қандай да бір жағдайды ойлап, уайымға тап болса, оны жеңудің оңай жолы бар. Өзіңізге мынадай сұрақ қойыңыз: «Мен уайымдап тұрған осы жағдай шынымен басыма келсе, ең жаманы не болуы мүмкін?» Мысалы, жұмыстан шығып қалсам немесе ісім кері кетіп, дағдарысқа ұшырасам, қандай жағдай орын алуы мүмкін, соны елестетіңіз. Алдын-ала сол «жаман жағдайды» іштей қабылдап, оны жақсы жаққа өзгертудің, минусты плюске айналдырудың жолдарын қарастырыңыз.

Осыдан бірнеше жыл бұрын Данияр атты кәсіпкер інім көңілі құлазып, салы суға кеткен күйде маған келді. Асықпай әңгімелестік. Данияр ірі құрылыс компаниясында бас директор болып жұмыс істейтін. Жұмыс барысында өзіне тікелей қатысы жоқ қателіктер орын алған. Алайда оған жауапты адам ретінде қылмытық іс қозғалып,

сотталып кету қаупі төніп тұр. Данияр қолынан келген барлық әрекетті жасаған, бірақ мәселенің күрмеуі сол бойы шешілмепті. Күнде тергеу. Жүйкесі әбден жұқарған.

Мен оған мынадай ақыл айттым: «Данияр, сен қолыңнан келгенді жасап жатырсың. Түбінде Алланың пешенеңе жазғаны болады. Қатты уайымдап таусылма! Былай ойлап көрші. Сен өзінді ақтай алмасаң, әрі кетсе абақтыға жабыласың. Сотталу деген өмірдің бітуі, қиямет-қайымның орнауы емес. Қаншама ұлы тұлғалар өмірінің бір бөлігін абақтыда өткізген. Мысалы, Жүсіп пайғамбар ұзақ жыл жазықсыз зынданда жатты. Бірақ текке жатпай, ол жерді медресеге айналдырды. Талай адамды ізгілікке шақырып, жақсылық үйретті. Ақыры ақталып шыққаннан кейін Мысырдың қазынасын басқарды. Жұт жылдары халықты ашаршылықтан аман алып қалды. Ханафи мәзхабының көрнекті ғұламасы имам Сарахси қамауда жатып жиырма томдық құнды еңбегін жазып шықты. Кейіннен бұл кітап әлемдік классикаға айналды. Әлі күнге дейін бұл еңбектің ғылыми құны артпаса, кеміген жоқ.

Сол сияқты Оңтүстік Африкалық қайраткер Нельсон Мандела өмірінің 27 жылын қатаң тәртіптегі абақтыда өткізді. Оның 17 жылында жалғыз адамдық камерада отырды. Жарты жылда бір-ақ рет туысқандарымен кездесуге немесе хат қабылдауға рұқсат етілген болатын. Сол алты айда бір рет рұқсат етілген хаттың өзі түрме цензурасынан өтпей қалатын. Нельсон Мандела 1990 жылы бостандыққа шыққаннан кейін Оңтүстік Американың алғашқы қара нәсілді президенті болып сайланды. Нобель сыйлағына ие болды. Әлеуметтік-экономикалық талай үлкен реформаларды жүзеге асырып, 2012 жылы 96 жасында дүние салды. Міне, Манделаның өмірі. Адам баласы сотталған жағдайды түрмеде отырып, бостандықта жасай алмайтын істі атқаруға болады. Мысалы, сен бизнеске қатысты жүздеген кітапты оқып тауысып, кәсіпкерліктің қыр-сырын меңгере аласың. Ағылшын тілін жетік үйреніп алуыңа да үлкен мүмкіншілік туады. Түрлі адамды көресің. Өмірлік үлкен мектептен, тәжірибеден өтесің. Құранды толық жаттап алуыңа да болады. Тиімді пайдалансаң, бұл саған таптырмайтын мүмкіндік. Құранда «Сендердің кейбір ұнатпайтын нәрселеріңнің ақыры сендер үшін қайырлы болуы мүмкін» деген аят бар. Сүт ашып кетсе, оған өкінбе. Керісінше, одан

ірімшік жаса!» Осыған ұқсас әңгімелер айтып, көңілін көтеріп, жігерін қайрауға тырыстым.

Бірақ Данияр сотталған жоқ. Кейін кездескенімде, «Қайрекең сотталайын деп тұрған адамға күшті мотивация береді», – деп өткенді күліп еске алды. Ең қиын жағдайды алдын-ала қабылдау арқылы уайымды жеңілдететін бұл тәсіл психологияда Уиллис Кэрриердің формуласы деген атпен белгілі екенін кейін білдім.

Мен оқыған Мысырдағы Әл-Әзһар университеті – күрделі оқу орындарының бірі. Жүйесі қызық. Үш пәннен өтпей қалсаң, келесі жылы сол курсты қайта оқисың. Шетелдіктер үшін араб тілі ауыр болғандықтан, студенттердің көбі ойындағысын толық жеткізе алмай қиналатын. Емтихан алдында Ибраһим деген жігіттің уайымдайтыны соншалық – стрестен бет-аузына жара қаптап кететін. Ал менің ұйқым тыныш. Өйткені өтпей қалсаң, дүние төңкеріліп, қиямет-қайым орнамайды. Студенттер «емтиханнан сүрінбей өтейік» деп күндіз-түні дұға жасайтын. Ал мен қолымнан келгенше дайындалып, «Алла тағалам, емтиханнан өтуім қаырлы болса ғана нәсіп ете гөр», – деп дұға жасаймын. Бірде-бір рет «емтиханнан өткізе гөр» деп тілемедім. Өйткені қай нәрсенің қаырлы екенін біз білмейміз. Ішімнен өтпей қалсам, уақытым көп болады. Бір жыл бойы тапсыра алмай қалған үш пәнді жақсылап меңгеріп аламын. Қалған уақытымда ағылшын тілін үйренемін, ананы жасаймын, мынаны істеймін деп өзімше мақсаттар қойып, жоспар жасап аламын. Емтиханға дайындық барысында hareketімді арттыратын аздап уайым пайда болатын. Бұл жақсы, орынды уайым. Соның нәтижесінде, Аллаға шүкір, оқуды уақытында тәмамдадым.

Уайымға салынудан, ішкі үрейден құтқаратын тағы бір амал – әрдайым hareketте болу. Уайымның, мазасыздықтың орнын жақсы істермен толтырып тастаңыз. Санаңыздағы уайым мен үрейді қарбалас жұмыстармен, үздіксіз істермен алмастырыңыз. Абай хакім: «Әрбір орынды қарекет өзі де уайым-қайғыны азайтады. Орынсыз күлкімен азайтпа, орынды қарекетпен азайт», – десе, Шәкәрім Құдайбердіұлы:

Үйде отырып салғанмен сары уайым,
Тілегенің тұра ма саған дайын.
Жүріп-тұрып ойланып істеп көрсең,

Харекеттің білесің, сонда жайын, – деп уайымнан арылуды өлең жолдарымен жеткізген.

«Орынды уайым» деген болады. Ол адамға жауапкершілік жүктеп, харекетке итермелейді. Мұндай уайым жайлы Абай хакім: «Уайым – ер қоғаны есі барлық», – дей отырып, төртінші қара сөзінде: «Әрбір уайым-қайғы ойлағыш кісі не дүние шаруасына, не ақирет шаруасына өзгеден жинақырақ болса керек. Әрбір жинақылықтың түбі кәніш (іс-әрекет) болса керек...» – депті.

Ғұмыр түс

*Өткінші мынау өмірде,
Өтпелі, бәрі өтпелі.
Есенқұл Жақыпбек*

Уайым-қайғыны емдейтін тағы бір жақсы амал – өмірге деген көзқарас. Данышпандардың бәрі мына өмірді жалған дүние деген. Бұл сөздің астарында үлкен философия жатыр. Жалған дүние деп уақытша нәрсеге айтылады. Мысалы, кейде түсімізде шым-шытырақ оқиғаларды, қайғылы жағдайларды көреміз. Тіпті жақынымыздан айырылып, қан жылап жатып, оның түс екеніне көз жеткізгеннен кейін жанымыз жай табады. Көңіліміз орнына түседі. Мына дүние бақи дүниемен салыстырғанда түс секілді. Өйткені кез келген оқиға өткінші, жоғарыдағы түс сияқты. Тек мәңгілік қана – ақиқат. Әзіреті Әлидің: «Адам баласы ұйқыда, өлгенде ғана оянады», – дегені сияқты.

Ғалымдардың зерттеуі бойынша, біздің түні бойы көрген ең ұзақ түсіміз 7-11 секунд уақыт екен. Дәл сол секілді мына дүниедегі сүрген ең ұзақ ғұмырдың өзі бір немесе жарты күн екендігі Құранда: «Содан кейін Алла олардан «Жер бетінде неше жыл тұрдыңдар?» деп сұрайды. Олар: «Бір күн немесе күннің бір бөлігіндей аз ғана уақыт тұрдық. Алайды нақты айта алмаймыз, оны уақыттың есебін білетіндерден сұрасаң болар еді», – деп

жауап береді»^[11] делінген. Ендеше, түс секілді мына қысқа зұмырда басымызға келер қандай да бір қиыншылық, қайғылы оқиға мәңгілік емес, өткінші екеніне илансақ, ол үшін уайымдап қайғыруға тұрмайтынын түсінеміз. Мәулананың: «Қайғырма, ей, көңіл, Бәрі өтеді, тіпті өмір де», – дегенін әр кез жадыңда ұстағайсың!

Ғажайып жүзік

Ертеде бір патша уәзірлерін жинап: «Маған қолымнан тастамай тағып жүретін ғажайып жүзік жасатыңдар. Ол жүзіктің ерекшелігі – оған қарағанымда тәубеме келейін, уайымға батсам, жұбаныш табайын», – депті. Уәзірлер елдегі зергерлер мен данышпандарды жинап, оларға патшаның қалауын жеткізеді. Содан бәрі жабылып неше түрлі жүзік жасатып, бетіне әр түрлі даналық сөздер жаздырып, патшаға ұсынады. Патша ұсынылған жүзіктің ешбірін ұната қоймайды. Тек соңғы жүзікке көзі түскенде ғана қуаныштан жүзі жадырап сала береді. «Міне, маған керегі, мен қалаған жүзік осы», – деп жүзікті саусағына тағып, қайта-қайта айналдырып қарай береді. Жүзікте «Бұл да өтеді, патшағар!» деп жазыған екен. Иә, сән-салтанатты патшалығы да, үкім жүргізген билігі де өтеді. Кез келген қайғылы жағдай да, қиыншылық та мәңгі емес, ол да өтеді.

Демек, оқырман бауыр, сенің де түсер кез келген қиыншылық мәңгі емес, ол да өтеді. Ендеше, өткінші нәрсені уайымдап, салың суға кетпесін. Тауың шағылып, жігерің құмға айналмасын! Жаратқаннан жәрдем тілеп, басыңды тік көтеріп, алдағы сәулелі күндерден үміт күт!

Өлім ақиқаты

Адамның көбі өлім ақиқатынан қорқады. Бұл – адамзаттың ең үлкен қорқынышы. Өлімнен неліктен мұнша қатты қорқамыз? Себебі

адам рухы мына пәни дүниедегі қысқа ғұмырға қанағаттанбайды. Мәңгілікке жаралған жан мәңгілікті аңсайды.

Әлі есімде, кішкентай кезімде ауылдағы алғаш адам өлімі мен жерлеуге куә болған кезде, бірнеше түн дөңбекшіп ұйқым қашқан. Төсекте жатып «Адамның бәрі ерте ме, кеш пе, өледі екен ғой. Өліп, жоқ боламыз ба, сонда? Менің өлгім келмейді» деймін терең ойға батып.

Осы сәттен бастап, өмір мен өлім, тіршіліктің мәні, Құдай жайлы ойлайтынды шығардым. Кейіннен осынау ойлар мені діни жолға алып келген сияқты.

Иә, өлім құбылысы өмір секілді сөзсіз келіп жететін ақиқат. Бірақ өлім шіріп жоқ болып кету немесе тіршіліктің соңы емес, рухтың бір халден екінші халге өтуі, пәниден мәңгілік әлемге көшуі болмақ. Кез келген адамға «Дене мүшелерің кімдікі?» деп сұраса, «Менікі» деп жауап береді. Барша тәніңе «Менікі» деп иелік етіп тұрған – іштегі рухың – «Мен».

Ендеше, өлім ақиқаты «Меннің» «менікінен», яғни, жанның тәннен ажырау процесі ғана. Абай айтпақшы «Мен менен менікінің айырылғанын, өлді деп ат қойыпты өңкей білмес».

Қыстан кейін жазды жаратқан Құдай өлімнен кейін мәңгі өмірді де жаратады. Олай болмағанда, мына тіршіліктің мәні толық ашылмайды. Бейне бір аяқталмай қалған кітап тәрізді мағынасыз күй кешпек. Залымдар жауапқа тартылатын, ізгілер жасаған салиқалы істерінің қарымын алар есеп күні, ақырет әлемі болмаса, Құдайдың өзі әділетсіз болмақ. Ал бұл мүмкін емес. Құдайға әділетті деп иман келтірдік емес пе?!

Олай болса, қыстың күні шыбын-шіркейді, өсімдік біткенді, ағаш атаулыны қуратып, көктемде қайта тірілтіп, жап-жасыл етіп жайқалтқан Алла тағала адамды да ақыретте қайта тірілтеді. Себебі адам – шыбын-шіркейден де, өсімдік атаулыдан да ардақты һәм мағыналы жаратылыс. Күллі жаратылыс атаулыны жоқтан жаратқан Құдай үшін сені қайта тірілту қиынға соға ма?!

Маған және жақындарыма «ажал келіп жете ме?» деп қыбыр еткен оқиғадан, сытыр еткен сәттерден қорықпағын. Өлімді

ойлап, сары уайымға салынба!

Себебі өлім мына дүниедегі себеп-салдар заңдылығына бағынса да, ол – тағдырдың өзгермейтін жазмышы. Ажал тізгіні сенің қолыңда емес. Оны өз бақылауыма аламын деп тырыспа!

Өлімнің өзінен емес, өмірді мәнді сүре алмаудан қорық. Әсілінде, өмірі мәнге, ізгілікке толы адам үшін өлім сондай қорқынышты емес. Олай болса, кеудеңде жаның барда жаса, жақсылыққа ұмтыл, ғұмырыңды ізгілікпен кестеле. Пәниден мәңгілікке көшкенде артыңда ғибратты ғұмыр, ұялмайтын өмір қалсын! Раббыңның құзырына жарқын жүзбен баруды ойла!

ҚАЙҒЫ

Жамандықты кім көрмейді? Үмітін үзбек – қайратсыздық. Дүниеде еш нәрседе баян жоқ екені рас, жамандық та қайдан баяндап қалады дейсің? Қары қалың, қатты қыстың артынан көгі мол, жақсы жаз келмеуші ме еді?

Абай

*Басыңа қайғы келсе, қапа болма,
Тарылып, назаланып шықпа діннен!
Болмайды түн күндізсіз, күндіз түнсіз,
«Ай кірсіз», – деген сөз бар, – «Құдай –
мінсіз!»*

*Шаттық пенен қапалық кезек нәрсе,
Бірінен соң бірі бар артық-кемсіз.
Мәшһүр Жүсіп*

Кейде адам баласы өмірінде ұшыраған әртүрлі келеңсіз оқиғаны, сәтсіз жағдайды ұмыта алмай, өзін іштей кеміріп, үнемі қайғырумен болады. Өткен өкінішті оқиғаларды жиі еске алып, жан жарасын тырналап, қайта-қайта қаната береді. Таңның атысы, күннің батысы өзін және айналасындағы жан біткенді кінәлаумен, жазғырумен

болады. «Өттең, олай жасамағанымда бұлай болмас еді. Бұлай жасағанымда басқаша болар ма еді?», – деп ағылап-уылеп, бар уақытын өкінішпен өткізеді. Өткеннің ықпалынан шыға алмай, бүк түсіп жатып қалады. Еш нәрсеге зауқы соқпайды. Қайғының иіріміне ілігіп, терең тұңғыығына батады. «Бір қайғыны ойласам, жүз қайғыны қозғайды» демекші, мұндай күйдегі адамдар тек өткен шақпен өмір сүреді. Торығып, күйзеліске ұшырайды. Денсаулығынан айырылады. Тат темірді шірітетіні секілді, қайғы да адамды кеміреді.

Бір байқағаным, жолы болмаған адамның көбі өткен шақпен өмір сүретін, кешегі өткен өкінішті ұмыта алмайтын жандар екен. Өйткені олар өз мүмкіншіліктерін өткен шақтың жібімен тұсап, арқанымен байлап тастағандар.

Өткен жылдары бір досымның інісі жүрек талмасынан бақилық болды. Ол бала бір жыл бұрын ата-анасына үйленуге ниеті барын айтқан екен. Бірақ әкесі мен анасы: «Балам, әуелі докторлық диссертацияңды қорғап ал, сосын үйлене жатарсың», – деп кейінге қалдырыпты. Марқұмның жаназасына бара алмадым. Анасы Алматыға келгенін естіп, үйге шақырып, көңіл шай бердім. Ол кісі қатты қайғыда екен. Көңілі күпті. «Бәлкім, баламның үйленуіне қарсы болмағанымызда, тірі қалар ма еді?» деп өздерін кінәлап отыр. Әрине, баласынан айырылу – кез келген ата-анаға ауыр. Көңіл қайғырады, жүрек жылайды. Бірақ өзін кінәлағанмен жарасы жазылмайды. Қайғы жан дүниесіне тереңдесе, адам күйзеліске ұшырап, соңында түрлі дертке шалдығуы ықтимал.

Ешбір адам өз баласына жаманшылық тілемейді. Тағдыр деген бар. Адам баласы болашақта не күтіп тұрғанын болжай алмайды. Үйленіп алып, күйбең тіршіліктен ғылыми жұмысы айда, өзі сайда қалып жатқандар жетерлік. Сол сияқты, әуелі ғылыми зерттеуін қорғап алып, сосын үйленіп бақытты болып жатқандар да аз емес. Сондықтан жақсы ниеттен туған шешімге өкінуге болмайды. «Жазмыштан озмыш жоқ» деген қағиданы жүрегіне иман етіп бекіткен халықпыз. Пайғамбарымыздың (с.а.у.) **«Басыңа қандай да бір қиыншылық, қайғы келсе, «мен былай істегенімде, басқаша болар еді» деп айтпағын. Керісінше, «Алланың жазғаны, қалағаны болды» деңдер. «Өттең былай болғанда, анандай болатын еді» деген сөз шайтанға жол ашады»** делінген хадисін айтып жұбатуға тырыстым.

Расында да, қайғының емі адамның ішкі сенімінде, берік иманында, терең дүниетанымында. Ең әуелі, мынаны мойындауымыз қажет: адам баласы – пенде. Барлық нәрсе біз ойлағандай бола бермейді. Тағдырдың бұралаң бұрылысында не күтіп тұрғаны беймәлім. Оқиғалар қалай өрбитінін білмейміз. Кездейсоқ ұшырасатын қайғылы жағдайлар да тағдырымызда жазулы. Кейде саналы түрде қабылдаған шешімдеріміз қате болып, көкірегімізді күдікке, көңілімізді өкінішке итермелейді. Адам баласы қанша жерден дұрыс шешім қабылдадым десе де, сол сәттегі көңіл-күйі мен тап болған жағдайлар тікелей әсер етпей қоймайды.

Дәл осы сәтте адам баласы өзін кінәлауды доғарып, бір мезет пенде екенін ұғынуға тиіс. Сынақ әлемінде екенін ұмытпасын. Біздің қайғымыз біреулер үшін шүкір ететін жағдай болуы да мүмкін. Мына дүниеде жоғалтқанымызды ана дүниеде табатынымыз да сөзсіз.

Қателік кеткен болса, Алладан кешірім сұрап, оны түзетуді, оқиғадан сабақ алып, hareketке көшу ләзім. Көңілге медет – кешірімді де рақымды Жаратушымыздың бар екендігі. Мына дүниеде жіберген олқылықты тәубе арқылы түзеуге мүмкіншілік мол. Қайғыға сабыр етсең, оның таудай сауабы бар. Алла елшісі (с.а.у.) былай дейді: «Мұсылманның жағдайы қандай ғажап! Бұл тек Аллаға шынайы бойсұнған кісіге ғана тиесілі. Оның басына қуанышты жағдай орнаса, шүкір етеді. Бұл сонда оған қайырлы болады. Ал басына қиыншылық түссе, сабыр етеді. Нәтижесінде бұл да оған сауап болып қайтады».

Барлық жақсылық пен жамандық Алланың рұқсатымен ғана жүзеге асады. Құранның «Тағабун» сүресінде **«Басыңа келген әр пәлекет, кез келген қиыншылық Алланың рұқсатымен ғана болады. Кімде-кім Аллаға шынайы иман келтірсе, Алла оның жүрегін ақиқатқа және дұрыс бағытқа, тура жолға салады. Алла бүкіл нәрсені біледі»**^[12] делінген.

Дүниенің біз білмейтін сырлары көп. Тағдырға иман – жанымыздың сусыны. Кейбір ұнамаған істердің артында біз ойламаған жақсылықтар тұруы мүмкін. Артынан қанша жүгірсек те, жүзеге аспай қалған істер біз үшін қайырлы болуы бек мүмкін.

Егер өміріңе сынақ келсе, «Менің басыма неліктен қайғының кара бұлты үйірілді?» деп түңілме! Мұндай жағдайға тап болған жалғыз сен емессің! Алланың ең сүйікті құлы, пайғамбарлар

падишасы Мұхаммедтің (с.а.у.) тұл жетім өскенін, өз қолымен алты бірдей бауыр еті баласын қара жердің қойнына тапсырғанын біл! «Әбдүмүтәліптің жетімінен басқа пайғамбарлыққа адам табылмай қалып па?!» дейтін қорлық сөздерді естігенін ұмытпа! Бірақ барлық қиыншылық кетті. Сынақ бітті. Соңында әлемге нұрын шашып Ислам діні, Алла елшісінің ізгілікке толы ғибратты ғұмыры қалды.

Олай болса, сенің де басыңа түскен жайсыздық өтеді. Өмір бір қалыпта тұрмайды. Ғұмыр бірсыдырғы болмайды. Түзуі болғаны секілді, қисығы да ұшырасады. **«Сөзсіз қиыншылықпен бірге жеңілдік бар. Күмәнсіз ауырлықтан соң жеңілдік бар».**^[13] Құранда қатар келген бұл екі аят та қиыншылықтан соң жеңілдік болатындығын білдірген. Ендеше, қақаған қыстан кейін жаймашуақ көктемнің келетіндігі, тас қараңғы түннен кейін бозарып таң ататындығы, алай-дүлей дауылдан соң тыныштықтың орнайтыны қандай заңдылық болса, қиыншылықтан кейін де жеңілдіктің жететіндігі – сондай ақиқат. Бастысы, сабыр мен дұғаны қару етіп, үмітсіздікке түспей, қолдан келер әрекеттерді орындауымыз керек. Нәтиже – Алладан. Өмірде кездесетін кез келген қиыншылықтың, бізге ұнамаған оқиғалардың астарында ғұмырлық ғибрат бар. Рухымыздың кемелденуі, мінезіміздің ширауы бар.

Қайғырған жан! Дүниеде жоғалтқаныңның орнын Алланың өзі толтыратындығын әсте естен шығарма! Құдси хадисте Алла тағала: «Құлымның жанарын алып сынағанда, құлым оған сабыр етсе, оның орнына ақыретте мың бір жақсылыққа толы жұмағымды тарту етемін», – деп сүйіншілеген. Мына дүниеде түрлі қиыншылыққа сабыр етудің қарымы ретінде жұмақтың төріне жайғасқан құлдарына «Сабыр еткендерің үшін Алланың сендерге тыныштығы мен есендігі болсын. Осынау ақырғы ақырет мекені қандай керемет!»^[14] – деп ілтипат білдіріледі.

Әке-шешенің, туған бауырдың және басқа да қимас адамдардың бұл дүниеден қайтуы – кез келген адамның, әсіресе, бүлдіршіндердің нәзік жүрегіне ауыр соққы. Мұндай ауыр қайғының орнын тек қана сол сүйікті адамдарыңмен қайта қауышуға, ақыретке, қайта тірілуге

деген иман ғана толтырады. Ақыретте бұл дүниеден өткен сүйікті адамдарымен қайта табысып, қайта қауышатынына иланған кез келген адамның жүрегі орнына түсіп, солған гүлі қайта тіріледі. Иманы кәміл жандар бұл дүниедегі қимасының қайтқанын естіген сәтте «Күмәнсіз, біз ұлы Жаратушымыздан келдік, әрі Ұлы Жаратушымызға қайта қайтамыз» мағынасындағы аятты көкейіне түйіп, Құранда мақталған «сабыр» нәрін жүрегіне қорек етіп, қимасына деген ыстық сезімі мен сағынышын ертеңгі ақырет күніндегі қауышуға, мәңгілік өмірге аманаттайды.

Адам өмірдің өзегіне көңіл бөліп, өмір сүрудің түпкі мәнін, ұлы мұрат пен биік мақсатты түсінгенде, көптеген проблеманың шешімі оңай табылады. Уақытша дүниенің қысқа өлшемдерімен барлық проблеманы шеші оңай емес. Тағдырға иман мен ақыретке деген сенім – осындай қиын сәттерде адамды адастырмайтын жалғыз ақиқат. Теңдессіз күш!

Көбіне адам әдеттенген жолымен жүріп, үйренген есігімен кіріп-шығып жүре береді. Басқа жолдар мен өзге есіктердің бар екендігіне назар да аудармайды. Сүрлеусіз өмірде өзін қауіпсіз сезінеді. Ал алдыңнан шыққан әрбір қиыншылық өзгерістің уақыты келгендігінің ишараты Һәм жаңа есіктердің ашылуы үшін саған берілген зор мүмкіншілік екендігін ұмытпа. Бұл кәсіпте де, өмірде де солай.

Бітпестей көрінген қайғы-мұң төбеңнен жаңбырша жауады. Бірақ ғажайып жеті реңімен боялған әсем де әдемі кемпірқосақ та жаңбырдан кейін пайда болатындығын ұмытпа!

Мәулана

ӘР НӘРСЕНІҢ ӨЛШЕУІ БАР

Жүректегі бар махаббат, ең кемел сүйіспеншілік өткінші Һәм кем дүниелерге арналғанда түрлі проблема мен уайым-қайғыға себеп болып жатады. Өйткені адам рухы уақытша Һәм құбылмалы нәрсеге қанағаттанбайды. Мысалы, Құранда Ибраһим пайғамбар әуелі жарқыраған жұлдыздың, содан кейін жарық Айдың, одан соң нұрын

шашқан Күннің белгілі уақыттан кейін ғайып болып, жоғалатындығын аңғарып: **«Бұлардың ешқайсысы маған Құдай бола алмайды. Мұндай ғайып болатын уақытша дүниелерге шынайы махаббатымды арнай алмаймын. Мен жер мен көкті жаратқан мәңгілік иесі бір Аллаға жүзімді бұрып, шын махаббатымды соған арнадым»**^[15] деп, адамның жан дүниесі тек мәңгілікпен ғана жай тауып, қанағаттанатындығын аңғартады. Бұл ақиқат.

Өйткені, мына дүниеде ерте ме, кеш пе, бар махаббатыңды арнаған «уақытшалардан» айырылатын күн келеді. Кем дүниелер әшкереленіп, сыр береді. Бұл жағдай жүрекке ауыр соққы болуы мүмкін. Мысалы, мансапқа бар махаббатын арнап, жүрегін түгелдей байлап берген адам қызметтен айырылса, еңсесі түсіп, күйзеліске тап болады. Мал, дүние де солай. Байлығынан айырылып қалғандар да қатты депрессияға түсіп кететіндігі сондықтан. Тіпті Аллаға арналуға тиіс ең кемел махаббатты баласына арнап, оны өмірдің мәніне айналдырып жіберсе, алда-жалда баласынан айырылып қалса, айықпас дертке душар болып, жүрекке аса ауыр соққы болмақ.

Дұрыс түсініңіз: бұл дегеніміз – бала-шағанды жақсы көрме деген сөз емес. Ұрпағыңды жақсы көр, сүй. Бұл Алланың адам болмысына қойған мейірімі мен табиғи сүйіспеншілігі. Бірақ өлшемінен аспау қажет.

Абай айтпақшы, «Әрбір жақсы нәрсенің өлшеуі бар, өлшеуінен асса – жарамайды. Өлшеуін білмек – бір үлкен керек іс. Ойланбақ жақсы, іске тіпті салынып кеткен кісі ойын байлай алмай, қияли болып та кеткені болады. Ішпек, жемек, кимек, күлмек, көңіл көтермек, құшпақ, сүймек, мал жимақ, мансап іздемек, айлалы болмақ, алданбастық – бұл нәрселердің бәрінің де өлшеуі бар. Өлшеуінен асырса – боғы шығады».

Сөз түйіні: Аллаға арналуы тиіс ең кемел махаббатты басқа пәни заттарға (дүние-мүлік, атақ-даңқ, т.б.) арнаудың арты уайым-қайғыны тудырады.

Абайда «Тәңір үшін махаббат қылу» барша жаратылысты Жаратқан үшін жақсы көру пәлсапасы бар. Яғни ең кемел махаббатты кемшіліксіз, мәңгілік Құдайға арнағаннан кейін «Жаратқан үшін жаратылғанды жақсы көрсең», олардан ажырағанда – ауыр азапқа,

айырылғанда – айықпас дертке шылдықпайсыз. Өйткені жүрегің мәңгілік махаббатқа толып тұрғандықтан Һәм пәнидің өткінші екенін әу бастан санаң мен жүрегің қабылдағандықтан уайым-қайғыны жеңіл өткізесіз.

Жаратқан үшін жаратылғанды жақсы көру дегеніміз не? Мысалы сіз отыныңызды, өскен өлкеңізді, туған жеріңізді жақсы көресіз. Елден жырақтаған жағдайда, туған жердің бір уыс топырағы мен сынық құрайын дейін саған қымбат. Әрбір нәрсе өскен өлкеңді еске салады. Туған жер үшін оған қатысты барлық нәрсені жақсы көресіз.

Басқа бір мысал. Абайды жақсы көрген адам, оның өмірде киген шапанын да жақсы көреді. Ұстаған домбырасы да оған қымбат. Міне, Жаратушы үшін оның жаратқан күллі жаратылысын да жақсы көру солай.

Я, Бақи, әнтал-Бақи. Яғни, «Уа, мәңгілік Алла сен ғана мәңгілік махаббатқа лайықсың» зікірі. Бұл қайғырған жүрекке дауа. Қиындыққа душар болған адамдар осы зікірді көбірек айтқаны дұрыс. Сондай-ақ, Алланың «Я, Кәшшаф», яғни, барлық қиыншылықты кетіруші, жүректегі шынайы махаббат пен бойдағы түрлі қабілеттерді ашушы дегенді білдіретін Алланың есімі бар. Бұны да жиі қайталап айту абзал.

Сыбызғы сыбыры

Жап-жасыл болып жайқала өсіп тұрған бір ұста көктей орып алды. Тамырынан ажыраған құрақ-қамыс «Өлдім, біттім, құрыған жерім осы» деп ойлап, қатты өкінеді. «Басқалар секілді жап-жасыл болып жайқалып өсуім керек еді» деп қайғырды. Әлгі ұста қамысты әбден кептіру үшін күнге қақтап, желдің өтіне тастайды. Уақыт өткен сайын бойындағы ылғалын жоғалтып, құрай бастаған құрақ одан бетер өкініп, жап-жасыл болып жайқалып өсіп тұрған балғын шағын жиі еске алады. Басына түскен тауқыметке қайғырады. Құрақ әбден кепкен кезде ұста сыртындағы қабығын аршып, сабағын қалдырды. Қабығынан ажырап қалған құрақодан әрі қайғыра түсті. Ұста қабықсыз құрақты қызып тұрған темірмен күйдіріп, әуелі ішін босатып, қуыс

жасады. Сосын әр жерінен жеті рет теседі. Бір кезде күтпеген жағдай орын алады. Әлгі ұста жеті жерінен тесілген құрақ-қамысты алып үрлегені сол еді, ғажайып әуен, мұңлы да сырлы саз төгіледі. Бұрын мұндай әсем де әсерлі әуенді естіп көрмеген құрақ-қамыс таң-тамаша күй кешті. Алғашында біріне-бірі ұқсамайтын сырлы саз, ғажайып әуен өз бойынан шығып жатқанына сене алмады. Сөйтіп, ол сырлы сыбызғыға айналғанына қуанды. Мұндай мәртебеге жету үшін көрген азап пен қиыншылық бекер емес екеніне көз жеткізді. Ұстаға алғыс айтып, шүкір етті.

Бұл қиссадан не түсіндік? Адам осы құрақ секілді. Басынан өткізген қиыншылыққа сабыр ету арқылы шындалады. Сабырмен күту арқылы кемелдене түседі. Құрақтың қабығынан ажырағаны секілді сыртқы алаңдаушылықтан құтылады. Іші қуысталып, ойылғаны тәрізді ішкі менмендігінен арылады. Сыбызғының жеті тесігі іспетті нәпсінің жеті мәртебесінен өтеді. Соңында рухани кемелденіп, кәміл деңгейіне жетеді. Сырлы сыбызғыға айналады.

Қайғыны жеңілдеткің келсе...

Пайғамбарымыз (с.а.у.): «Кімде-кім қиыншылыққа тап болған адамның қиындықтарын кетіруге көмектесе, Алла да оған көмектесіп, қиыншылығын кетіреді», – деген. Қазіргі таңда ғылым дәлелдегендей, адам баласы басқаға көмектескенде ағзасында дофамин, эндорфин, серотонин, окситоцин секілді қуаныш пен жақсы шабыт сыйлайтын гармондар бөлінеді екен. Расымен солай. Қайғыны бөліссе, азаяды. Қазіргі таңда көптеген психолог қайғыға тап болғандарға осы тәсілді ұсынуда.

Өзіңді тәрбиелеп, сан түрлі жетістікке жеткен сайын адамдарға мейірімді бол! Ұлты мен жынысына, діні мен діліне, түрі мен тіліне, жасына қарамастан, барлық адамға құрмет көрсетіп, қамқорлық жаса! Мұқтаж болған жандарға қол ұшын беріп көмектес! Көңілі түсіп, рухы құлаған жандарды сүйе! Ең болмаса, жылы сөздермен жандарын семірт! Мына әлемде жақсылықтың барын дәлелде, үміт сыйла!

Абайдың «Адамды сүй, Алланың хикметін сез. Не қызық бар өмірде мұнан басқа?!» деген ғибратты сөзін әр кез жадында ұста!

ТӘУБЕ ТЕХНИКАСЫ

Басымызға түскен қиыншылық пен сәтсіздіктің себебін тек материалдық тұрғыдан іздеу қателік. Рас, Алла тағаланың жаратқан материалдық себеп-салдарлары мен түрлі заңдылығы бар. Оларды қолымыздан келгенше орындауға міндеттіміз. Бірақ көп жағдайда адамдар өздері тап болған проблемалар мен қиыншылықтардың рухани астарына үңілмейді. Перденің арғы жағындағы сырларға мән бермейді. Алла тағала өзінен алшақтаған құлдарын өзіне қарату, жалбарынтып, тәубе етуі үшін әртүрлі кедергі жібереді. «Рум» сүресінің 41-аятында **«Адамдардың өз қолымен істеген жамандықтары мен күнәларының кесірінен теңізде де, құрлықта да бүліншілік орын алып, ондағы жүйе мен тәртіптің астаң-кестеңі шықты. Сол арқылы Алла оларға бәлкім, райларынан қайтар деп, өз қолдарымен істеген кесірлі істерінің зардабын тартқызуда»** делінген.

Алла адамды қиыншылықпен сынайды. Өйткені өмір ешбір қиыншылықсыз, біз қалағандай керемет болса, Құдайды естен шығарып аламыз. Жалпы адам табиғаты солай. Қазақтың «Тісі ауырып, балтыры сыздамағанның Құдаймен ісі жоқ» деуі осыдан шыққан. Сондықтан әрдайым «Маған бұл қиыншылық не үшін келді? Қай жерде қателесіп, мүлт кеттім? Кінді ренжіттім? Кімнің ақысын жедім? Алланың маған жүктеген міндеттерін толық атқарып жүрмін бе? Бұл қиыншылықтар арқылы Алла менен нені қалайды?» тәрізді сұрақтарды өзімізге қоя білуіміз керек. Жан дүниемізбен сырласып, ішкі әлемімізге үңілуіміз қажет. Бірақ жоғарыдағы сұрақтар арқылы одан әрі үмітсіздікке түсіп, күйзелуден сақ болған жөн.

Құранда **«Өздеріңді өздерің өзгертпейінше, Алла тағала сендер тап болған жағдайды өзгертпейді»**^[16] делінген. Демек, қатеңді тауып, оны түзетіп шынайы тәубеге келу қажет.

Кез келген қиыншылық – Алла жіберген сынақ. Басқа түскен әртүрлі қайғылы жағдайға сабыр еткенде, күнәларымыздан арылып, ақыретте мол сауапқа кенелетініміз ақиқат. Бұл жайлы Алла елшісі

(с.а.у.): «Алла тағала түрлі ауру-сырқау, қиыншылық, уайым-қайғы, тіпті аяққа қадалған тікенек арқылы да мұсылман құлдарының күнәларын кешіреді», – деген.

Адам баласы өмірде душар болатын түрлі ауырлық өзі жасаған қателіктері мен күнәларының нәтижесі екенін түсінуі керек. Бұл жайлы Құранда **«(Естерінде болсын!) Бастарыңа келген қандай да бір қиыншылық өз қолдарыңмен істеген күнәларыңның кесірінен. Алла тағала барлық күнәларың үшін қиыншылық берместен, көбін кешеді»**^[17] делінген. Демек, өміріміздегі келеңсіздіктер мен қиыншылықтар – көбінесе өзіміз жасаған күнәларымыздың нәтижесі. Ал күнәні тек тәубемен, Аллаға мінәжат етіп, шынайы жалбарынумен жоя аламыз. Аллаға толықтай мойынсұнып, ішкі руханиятың түзелгенде қиыншылықтардың тыйылатыны Құранның басқа аяттарында бар. «Талақ» сүресінде **«Кімде-кім Аллаға тиісінше тағзым көрсетсе ьәм қарсы келуден сақтанып, тақуалықты ұстанса, Алла оған тығырықтан шығатын жол ашып береді. Сондай-ақ ойламаған жерден ризық нәсіп етеді»**^[18] делінген.

«Нұх» сүресінде **«Раббыларыңнан күнәларың үшін кешірім тілендер! Өйткені Ол өте кешірімді. Кешірім тілеп, тәубе жасасандар, Алла сендерге аспаннан нөсерлетіп нұр жаудырады ьәм дүние мен бала-шағаларыңды молынан береді. Сондай-ақ сендер үшін бау-бақшаларыңды жайқалтып, өзендер ағызады»**^[19] делінген.

Бір кісі Хасан Басри атты ғұламаға келіп, кедейлікке тап болғанын айтқанда, «Жаратқан иеңнен жасаған күнәларың үшін шынайы кешірім сұра», – деп жол көрсетеді. Тағы бір адам келіп ұрпақ сүйе алмай жүргенін жеткізгенде, «Шынайы тәубе етіп, Алладан кешірім сұра», – дейді. Енді бірі келіп еккен егіні, бау-бақшасы қуаңшылыққа тап болып, берекеден айырылғанына шағымданғанда тағы да: «Аллаға мінәжат қыл, тәубе ет», – дейді. Мұны көрген адамдар әлгі ғұламаға «Өртүрлі қиыншылықпен келген адамның бәріне бір ғана ақыл айттыңыз. Мұның сыры не?» деп сұрағанда, ғұлама: «Өз ойымнан ешнәрсе айтқан жоқпын, «Нұх» сүресіндегі аятты келтірдім», – депті.

Менің бір психолог танысым бар. Сол кісі өзіне проблемаларын шешу үшін жәрдем сұрап келген адамдардың бәріне осы тәубе техникасын жасатады екен. Белгілі уақыт ішкен-жегеніне мән беріп,

қателіктері мен күнәлары үшін шынайы кешірім сұрап, мінәжат еткен кісілердің проблемалары оп-оңай шешілгендігін айтады. Ұрпақ сүйе алмай жүргендері сәбилі болып, ажырасудың аз алдында тұрған отбасылар да шаңырақтарын сақтап қалған.

Егер тәубе етіп, кешірім сұрап мінәжат еткеннен кейін де проблемалар шешілмей жатса, оның да бір хикметі бар екенін түсініп, Алламен байланысыңызды одан әрі жақсартып, тақуалыққа бет бұрыңыз. Аллаға шынайы бет бұрғанда мына дүниедегі көңіліңізді құлазытып, бас ауруына айналған ұрпағыңыздың болмауы секілді проблемалар сіз үшін мәселе болудан қалып, ұрпақсыз да ғибратты ғұмыр кешуге болатындығын түсінесіз.

Кешірім сұрап, тәубе ету үшін ең әуелі шынайы ниет керек. Жасаған қателік, кемшіліктеріңе жүректе шынайы өкініш болуы керек. Кез келген тілде, қалаған сөзбен жалбарынып, дұға етуге болады. Бастысы, жүректің түкпірінен, шын көңілден шықса болғаны. Күнәңіз басқа дамдарға қатысты болса, олардан кешірім сұрап, ризашылығын алуыңыз, ақысы болса, қайтарып беруіңіз керек. Кешірім тілеп, тәубе етуді ғұмырлық дағды ретінде қалыптастырып, үзбей жасаған жақсы.

Пайғамбарымыздан жеткен кешірім сұрап, тәубе ету дұғаларының ішінен бір-екеуін өздеріңізге ұсынып отырмын.

«Уа, Алла тағалам, Сен менің ұлы Раббымсың. Сен мені жараттың. Мен бір өзіңнің құлыңмын. Шамамның жеткенінше өзіңе берген уәдем мен сертімде тұруға тырысамын. Істеген жаманшылықтарыман бір өзіңе сиынамын. Маған берген нығмет-жақсылықтарыңа қарыздармын. Жасаған барша күнәмді мойындаймын. Мені кешіре гөр. Күнәларымды Өзіңнен басқа ешкім кешіре алмақ емес».

«Уа, Аллам, менің барша қателігімді, білімсіздігімді, барша ісімдегі шектен шыққан кездерімді кешіре гөр. Жаратқан ием, менің біліп-білмей, шындап және әзілдеп жасаған қателіктерімді кешіре гөр. Алла тағалам, бұрынғы және кейінгі, жасырын-жария жасаған барлық күнәларымды кешіре гөр. Менен де

жақсы білетін басқа күнәларымды кешіре гөр. Сенің құдіретің барлық нәрсеге толық жетеді».

Қабыл болған тәубе

Мұса пайғамбардың заманында қатты қуаңшылық болады. Қиналған жұрт оған келіп: «Уа, Мұса, сен сөзсіз дұғасы қабыл болатын пайғамбарсың. Құдайдан жаңбыр тілеші», – деп өтінеді. Мұса пайғамбар жұртын жинап, жасағат болып тасаттық беріп, жаңбыр тілеп дұға жасайды. Алладан жауын сұрайды. Бірақ тамшы тамбайды. Біраз уақыт өткен соң Алладан: «Уа, Мұса, қауымыңның ішінде 40 жыл бойы күнә жасап жүрсе де, осы күнге дейін бір рет күнәларына кешірім сұрап, шынайы тәубе жасамаған күнәһар адам бар. Сол сендердің іштеріңде болған кезде дұғаларың қабыл болмайды», – деген аян келеді. Мұса пайғамбар аянды халыққа айтып, 40 жыл тәубе етпеген адамның жасағаттан ажырауын сұрайды. Сол сәтте күнәһар күбірлеп: «Уа, Аллам, мен дәл қазір жасаған күнәларым үшін өзіңе шынайы тәубе келтірдім. Менің кесірімнен қауымыма қиыншылық бере көрме. Мені жұртқа масқара етпей, осы жолы құтқарсаң, өмір бойы өзіңе шынайы құл болып өтемін», – деп жалбарынады. Көп өтпей жаңбыр сіркіреп жауа бастайды. Мұса да, халық та аң-таң. Мұса Алладан «Уа, Жаратушы ием, өзің айтқан тәубесіз күнәһар пендең арамыздан ажырамаса да, жаңбыр жауғыздың. Мұның хикметі не?», – деп сұрайды. Сонда Алла тағала: «Ол пендем қазір ғана күнәларына шынайы кешірім сұрап, шынайы тәубе етті. Тәубесін қабл алдым», – дейді. Сонда Мұса: «Алла тағалам, тәубесі қабыл болған сол бақытты адамның кім екенін маған білдірші», – деп өтінеді. Алла тағаладан мынадай жауап келеді: «Уа, Пайғамбарым, ол 40 жыл бойы тәубесіз жүрген кезде оны адамдардың алдында масқара етпей, күнәларын жасырған едім, енді тәубесі қабыл болып, күнәсі кешірілген кезде оны ешкімге жария етпеймін».

Тағдырдың табиғи ағысына қарсы келме!

Өмір тыныс алу мен дем шығарудан тұрады. Тыныс алмасаң, тұншығып өлесің. Алған деміңді сыртқа шығармасаң да сол. Адам басындағы тағдыр қиыншылық пен қуаныштан, түрлі оқиғадан құралады. Тыныс алып, дем шығарғаның секілді өмірдегі қиыншылықтарды қабылдай біл. Қабылдай алсаң, босатуың оңай. Ал «Неге менің басыма келді. Мен бұған лайық емес едім» деп сынақты қабылдай алмай, қарсылық танытсаң, қатты қиналасың, мүжілесің. Бірақ соңында еріксіз көнесің.

Расында, қиыншылық дегеніміз – өмірде өзің қаламаған оқиғаларға қарсылығың және содан туындаған жағымсыз эмоцияң. Тап болған қиыншылығың уақыт өте ұмытылады. Олай болса, бұл қиындық өткінші. Десе де басқа түскен ауыртпалықтың емі – тағдырға иман. Әлемде ешбір кездейсоқ нәрсе болмайды. Сондықтан тағдырдың табиғи ағысына қарсы жүзбе! Жаратқан ие саған нәсіп қылған сансыз жақсылығын қуанышпен қабылдағаның секілді қиыншылығын да қабылда! Мына өмірде күндіз жарық болғаны секілді қараңғ түн де бар. Жаймашуақ жаз болғаны тәрізді қақаған суық қыс та бар. Қуаныш болғаны сияқты қиындық та бар. Тіпті Алланың осы кереғар заңдылығы болмағанда, қуаныштың да, жарық пен жылудың да қадірін білмес едік. Бұл – әділдік. Бұл – өмір заңдылығы.

Әр оқиға – сабақ. Әр қиыншылықтың берері бар. Бірде Мәулана хазіреті үйіне келсе, баласы болмашы оқиғаға күйзеліп, мұңға батып отыр екен. Ғұлама ұлының мұңлы жүзіне бір қарайды да, далаға шығып кетіп, қорада ілулі тұрған қасқырдың терісін жамылып, өзі бөрі болып ырылдап үйге кіреді. Әкесінің бұл қылығына ұлының ішек-сілесі қатып әбден күледі. Сонда Мәулана: "Балам, қасқыр терісінің ары жағында мен тұрғанымды сен анық білгендіктен қорыққан жоқсың. Өмірде басыңа түскен қиыншылықтар да дәл солай. Сені қайғыртқан оқиғалар артында Раббыңның хикметі тұрғанын, иләһи сыр жатқанын біл! Сонда сен қайғырып, мұңға батпайсың", – деген екен.

Ендеше, оқиғалардың астарына үңіліп, сабақ ал да, өміріңді жалғастыр. Басыңды көтеріп, тек алға жылжы! Өмірдің өзгертуге болатын тұсын өзгерт! Ал өзгерте алмайтын оқиға үшін еш қайғырма!

Тек құдіретті бір Аллаға тиесілі істерді бақылауыңа алып, уысыңнан шығармауға тырыспа! Тағдырға риза болу дегеніміз осы. Ризашылық мақамы дегеніміз – тек ізгілер ғана жететін рухани дәреже. Бұл жайлы Құранда «Ей, көңілі иманмен тыныштыққа бөленіп, жүрегі жай тапқан адам, Алладан сен разы, ол сенен разы болған күйде Раббыңа қайт»^[20] делінген.

Алла тағала мына өмірде саған сан алуан мүмкіншіліктер берді. Алдыңа қиыншылықтарды да шығарды. Сенің осынау мүмкіншіліктер мен қиыншылықтар сәтіндегі таңдауың мен іс-әрекетіңді Алла тағала алдын-ала білгендіктен, соны тағдыр етіп жазған. Тағдыр дегеніміз міне осы.

Пәлекеттің бәрі осымен кетсін...

Мәулананың мәснәуисінде мынадай гибраты мол хикая айтылады.

Күндердің бір күні Мұса пайғамбарға бір кісі келді де:

– Айналайын Мұса, маған дұға жасашы, жан-жануарлардың тілін түсінейін. Соның арқасында бұдан да жақсы адам болайын, – дейді. Сонда Мұса пайғамбар:

– Сабыр ет, бауырым! Көтере алмайтын шоқпарды беліңе байлама! Қазіргі күнің сұрағаныңнан әлдеқайда қайырлы. – дейді. Бірақ әлгі кісінің тоқтар түрі жоқ, қайта-қайта өтініп:

– Уа, Мұса, бір өтінішімді жерге тастама! Тым болмаса ауладағы итім мен қоразымның тілін түсінейін.

Мұса пайғамбар бұл адам райынан қайтар деп қанша тырысса да, әлгі кісі қайтпады. Ақыры, қолын жайып дұға етеді. Ана адам риза болғаны соншалық – жүзі бал-бұл жанып үйіне келеді. Ертеңінде үйдің қызметшісі дастарқан жайып жатып бір түйір етті жерге түсіріп алады. Сол сәтте құрт аңдып жүрген қораз жүгіріп келіп, түйір етті іліп әкетеді. Оны байқаған ит:

– Ей, қораз, осы әрекетің дұрыс па? Сен бидай да, арпа да жей аласың, керек болса жүгеріні де қылғытасың, маған да бір нәрсе қалдырсаңшы, – дейді. Түйір етті жұтып жіберген қораз итке мойнын бұрып:

– Еее, дұрыс айтасың, сен уайымдама, ертең қожайынның есегі өледі, сонда жақсылап тоясың, – дейді қанатын қағып-қағып жіберіп.

Ит пен қораздың әңгімесін естіген қожайын есегін дереу базарға апарып сатып жіберді де, «Енді көрейін, қораз бен ит не дер екен?» – деп аулаға шығады. Сөйтсе, ит қоразға әкіреңдеп жүр дейді:

– Қане, сенің «Есек өледі, қарның тояды» дегенің, алдаған екенсің ғой. Сонда қораз:

– Есек өлуін өлді, бірақ басқа жерде өлді. Өйткені қожайын оны сатып жіберді. Бірақ еш уайымдама, ертең қожайынның аты өледі, сонда еттің көкесін көресің.

Бұл сөзді естіген қожайыны дереу атты да сатып жібереді. Өзіне өзі көңілі тоқ, ақшасын санап келе жатып:

– Ой, жарықтық, мына жан-жануарлардың тілін түсінгенім қандай жақсы. Соның арқасында шығынға батудан аман қалдым, – деп ойлайды. Ертеңінде тағы да «Енді бұлар не айтар екен?» деп қораз бен иттің әңгімесін тыңдайды. Ит тағы да қоразға күңкілдеп жүр екен:

– Әй, қораз, сенің айтқаның болмады, Тағы да өтірікші болдың. Сонда қораз:

– Жоға, мен өтірік айтпадым. Негізі ат өлуі керек еді... Бірақ қожайын оны да сатып жіберді. Бірақ сен уайымдама, ертең қожайынның қатты жақсы көретін малай жан тапсырады. Қожайын қазан көтеріп ас береді. Сонда сылқия тоямыз, – дейді.

Оны естіген қожайын, дереу малайын сатып жіберді. Қайтып келе жатып: «Мына хайуандардың тілін түсінгенім қандай жақсы болды. Соның арқасында талай шығыннан құтылдым» деп марқаяды.

Ертесі күні әдеттегідей ит пен қораздың жанына барса, екеуі сөйлесіп отыр екен. Ит әдеттегідей ашулы:

– Ей, өтірікші қораз! Қане, сенің малай өледі дегенің... Қаниша күн мені өтірікке тойдырып келесің. Сенің бұл қылығың дұрыс па?! Сонда қораз:

– Мен өтірікші емеспін. Малай өлді, бірақ мұнда емес, басқа жерде. Себебі, қожайын оны сатып жіберді. Негізінде, қожайын дұрыс жасамады. Өйткені, енді кезек өзіне келді. Бірінші, бәле-

жала есекке келе жатқан еді. Есек өлсе, бәле-жаланың бәрі сонымен кетер еді. Бірақ есек сатылған соң, бәле бағыты атқа бұрылды. Ат кеткен соң кезек малайға бағытталды. Келе жатқан бәле-жала тоқтасын ба, малайды сатқан соң енді қожайынның өзіне тіке келе жатыр. Ертең қожайын өледі, сол кезде жақсылап тоямыз, – дейді.

Мұны естіген қожайын көз жасын көлдетеді. Басын тауға, тасқа соғып өкініштен өзегі өртенді. Бірақ бәрі кеш еді...

Қиссадан түсінгеніміздей, кейде басымызға келетін қиыншылықтар одан да үлкен пәлекеттерге кәффарат үшін жіберіледі. Кез келген қиыншылық – тәубе етіп, жөнге келуіміз үшін Жаратқан тарапынан жіберілген белгі. Үлкен кісілердің қандай да бір көлденең келген ұнамсыз істі көргенде «Пәле-жала, пәлекеттің бәрі осымен кетсін!» деген сөзінің астарында Мәулана түсіндірген терең хикмет жатыр.

КІНӘНІ БАСҚАДАН ІЗДЕУ

*Біреудің мінін тергенше,
Жамандығын көргенше,
Өз ойыңды мазалап,
Өз бойыңды тазалап,
Өзіңмен күрес өлгенше.* [\[21\]](#)

Адамды кері тартып, кемелденуіне кедергі келтіретін кесел, жетістікке жетуіне бөгет болатын жаман мінез – қатені әрдайым өзгеден іздеп, өзіңді ақтау. Мұндай дертке шалдыққан адам кез келген сәтсіздіктерін басқадан көретіндіктен, өз қатесін өлсе де мойындамайтын тоңмойын, кемшілігін көре алмайтын көрсоқырға айналады. Ал кемшілігін мойындамаған адам өз қатесін түзетуді, кемелденуді ешқашан ойламайды. Өйткені оның түсінігінше бәріне басқалар кінәлі.

Өткен жылы бір кәсіпкер азамат маған арнайы келіп, кәсібінің жүрмей, істерінің кері кеткеніне шағымданды. «Қайреке, бір дұға

оқып, дем салып, жолымды ашып беріңізші», – деп өтініш жасады. Мен одан кәсібінде қандай келеңсіз жағдайлар орын алғанын сұрағанымда: «Бас есепшім мені осы уақытқа дейін алдап келіпті, ақшамды ұрлап жүр екен. Салықты дұрыс төлемегендіктен, фирманың мойнында мемлекетке беретін қыруар қарыз тұр. Бір танысыма үлкен сомада қарыз беріп едім, ол да алдап кетті. Қырсық шалғанда тауарды жіберетін адамдар да уақытында жібере алмады. Осының бәрі жиналып келіп, жұмысым кері кетті. Енді өзіңіз бір дұғаңызды оқып, осы қырсықты кетіріп, жолымды ашып берсеңіз», – деді.

Мен оған: «Бұл жерде адами фактор бар. Басшы ретінде сіздің ғана қатенізді көріп тұрмын. Сіз кезінде таныстарыңыз арқылы мемлекеттен қомақты тапсырыс ұтып алып, бірден үлкен байлыққа ие болдыңыз. Сіз сияқты таныстарым өте көп. Олардың басты қателігіәуелі оңай келген көп ақша солай ағылып келе береді деп ойлайды да, жұмысты лайықсыз адамдарға қадағалаусыз тапсырып қойып, өздері зәулім үй салып, қымбат көлік мініп, аң аулап, рақат қуып жүреді. Үлкен компанияны қалай басқаруды, кәсібін кәсіби тұрғыда заманға сай өркендетуді ойламайды. Білім алып, өзін жан-жақты дамытып, жетілдірмейді. Оңай ақша күтіп жүргенде, кәсібі дағдарысқа ұшырайды.

Сондықтан, ең әуелі, сіз басқаларды кінәлаудан бұрын, өзіңіз жіберген қателіктерді мойындап, соны түзетудің әрекетін жасаңыз. «Дұға оқып, жолымды ашып бере салыңыз» деген түсінік – жауапкершіліктен қашу. Абайдың «Өзімнің иттігімнен болды демей, жеңді ғой деп шайтанға болар көмек» дегеніндей, кінәні басқаға итере салудың еш пайдасы жоқ. «Сүф» деген демнен мәселе шешілмейді. Тек өзіңізді алдап, уақыт жоғалтқан боласыз», – дедім.

Айтқанымды еріксіз қабылдады. Жұмысын лайықсыз адамдарға қадағалаусыз тапсырып, өзі жайбарақат жүрген екен. Кәсіпкерлікті дамытуға, ұжымды сауатты басқаруға қатысты бірде-бір кітап оқымаған болып шықты.

Қадірлі оқырман, кез келген кері кеткен күрделі жағдайдың бір ұшында өзіңіз жіберген қателіктер мен кемшіліктеріңіз бар. Соны түзетуді ойлаңыз. Балаларыңыз сізді тыңдамай, мектептегі оқуы нашарлап кетсе, онда қатені басқадан емес, дұрыс тәрбие, қажетті мотивация бере алмаған өзіңізден іздеңіз. Айналаңыздағы адамдармен тіл табысуыңыз қиын, ұжымыңызбен қарым-қатынасыңыз күрделі

болса, мәмілегерлік қабілетіңіздің нашарлығын мойындап, кінәні өзгеден емес, әуелі өзіңізден іздеңіз. Иә, өзіңізден іздеңіз. Қателікті мойындаудан қашпаңыз. Сонда ғана дамисыз. Осал тұсыңызды жетілдіресіз. Білмегеніңізді үйренесіз.

Себебі қателікті түзетіп, кемелденудің ең әуелгі баспалдағы өз мініңді көре білу мен өз қатенді мойындаудан басталады. Қатені мойындау нәпсіге тым ауыр. Алла тағала көктегі шоқ жұлдыздарға, қасиетті мекен мен асқар тауларға, Пайғамбардың өзіне, қасиетті Құранға серт еткен. Солардың қатарында өзін үнемі кінәлап, жазғырушы пендеге де ант етуі тегін емес. «Қиямет» сүресінде «Өзін үнемі жазғырып, кінәлағыш нәпсіге (адамға) серт!» делінген. Аятта құлшылығы көп тақуа немесе көп білетін ғалым адаммен емес, қателік жасап, өзін кінәлаған адаммен серт етілген. Себебі өз қатесін көре білу және оны мойындау – жақсылыққа беталыстың, ұлы төңкерістің нышаны, кемелденудің алғашқы қадамы. Ал кемелдіктің биік шыңы – әулиелік. Олай болса, қазақтың «Өз мінін біген – әулие» дегені аса терең пайым. Алаш қайраткері Мағжан Жұмабайдың: «Адамның түзу жолға түсуінің бірінші шарты – өзін тексеру, өз қатесін көре білу, келешекте сол қателікке жол бермеуге ұмтылу», – дегеніндей, бір мезет оңаша қалып, өзіңізге сын көзбен қарауды, жан дүниенізге үңілуді әдетке айналдырыңыз.

Ахмет Байтұрсынұлы жасалмаған жұмыс үшін басқадан кінә іздеудің қате екенін айтады: «Біреу жұмыс қылайын десем, тұрған жерім жаман дейді, біреу маңайымдағы елім жаман дейді: бұлардың бәрі де – бос сөз!»

Шәкәрімнің «Сыртыңды сыланасың өң беріп, ішіңнің түзетпейсің қатасын» дегеніндей, сыртқы келбетімізге өң бергеніміздей жүрегімізді тазалап, бойымыздағы қателіктерге мән беруіміз керек. Хакім Абайдың өз қатесін мойындап, оны қалай түзетудің жолын іздеп, уайымдамаған мына өлең жолдары саған да ой салып, кемшіліктеріңді түзетуге түрткі болсын:

«Ойға түстім, толғандым,
Өз мінімді қолға алдым.
Мінезіме көз салдым,

Тексеруге ойландым.
Өзіме өзім жақпадым,
Енді қайда сыя алдым?
Қалап алған көп мінез,
Қалайша қылып тыя алдым?

Бойдағы мінді санасам,
Тау тасынан аз емес.
Жүрегімді байқасам,
Инедейін таза емес.
Аршып алып тастауға,
Апандағы саз емес.
Бәрі болды өзімнен,
Тәңірім салған наз емес...»

МІНДЕТТЕУШІ ПСИХОЛОГИЯ

Адамның тұлғалық дамып, жетілуіне, өз өмірін қолына алып, жауапкершілікті сезінуіне бөгет болатын кедергілердің бірі – басқаларды міндетті санау психологиясы. Мысалы: әке-шешем, аға-әпкелерім маған көмектесуге тиіс, үй, көлік алып беруге міндетті. Мемлекет маған барлық жағдай жасауы керек. Жоғары қызметтегі сыныптасым, кәсібі керемет курстасым маған жәрдем бермесе, ол оңбаған. Осы секілді басқаларды міндеттейтін масылдық психология жайлы не айтуға болады?!

Мұндай адамдар өздерінің сәтсіздіктері мен бақытсыздықтары үшін үнемі біреуді кінәлап, өздерін әрдайым ақтауды әдеттеріне айналдырып алады. Туысқандарының табиғи жанашырлық сезімін өз мақсатына қолдануға құмбыл тұрады. Қажет болса, бопсалап, манипуляциялаудың түрлі тәсілін де меңгеріп алады. Тіпті майталман маманға айналады. Кейде ішімдік ішіп, удай мас болу, енді бірде жүнжіген адамның кейпіне еніп, бейшараның рөлін сомдау арқылы, тіпті «Өлемін» деп қорқыту жолымен басқалардың назарын өзіне бұруға тырысады. Жақындарының туысқандық сезімін тудыру арқылы дегеніне қол жеткізуге ұмтылады. Аяғында осындай тәсілдермен

мәселені шешуден ляззат алатын масыл мінезге, пайдакүнем пасыққа айналғанын өзі де білмей қалады.

Мұндай адамдардың қажеттігін еңбексіз өтеп беру тым қауіпті. Бұл оларды масылдыққа тәрбиелейді. Оларға берілетін ең дұрыс көмек – оқып-білудің, еңбек етудің жолын көрсету.

Саған ешкім ешбір істі жасап беруге міндетті емес. Өз өміріңе жауапты жалғыз өзің екенін ұмытпа! Құранның «**Ешбір адам басқа бір жанның күнәсін арқаламайды**»^[22] деген аяты әрдайым жадында болсын!

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

*Еріншектік – күллі дүниедегі өнердің
дұшпаны. Талапсыздық, жігерсіздік,
ұятсыздық, кедейлік – бәрі осыдан шығады.
Абай*

«Тағы бес минут жата тұрайын», «Ертең жасай салармын», «Келер жылдан бастап қолға аламын», «Университетті тәмамдаған соң бастаймын», «Әуелі айлығы жоғары жұмыс тауып алайын», «Үйленіп алайын», «Кең үйге көшкен кезде бәрі басқаша болады», «Намазды зейнетке шыққан соң оқимын», «Осы қорапты тауысқан соң, темекіні бір-ақ тастаймын», «Мына тамақты жеп алайын, сосын диета ұстауды бастармын», т.б. Бұл сөздер – өте жиі еститін, бәрімізге таныс сылтаулар. Адамды мақсатына жеткізбей, кері сүйрейтін кедергілердің, жаман әдеттердің бірі – істі кейінге қалдыру психологиясы. Жетістікке жетемін десеніз, ертеңге қалдырмай, «here and now», яғни осы жерде және сол мезетте жасауды үйреніңіз.

Гүл қоқыста болса да, жайқалып өседі. Жұпар иісімен айналасына көтеріңкі көңіл сыйлайды. Ол өсу үшін кең даланы, құнарлы жерді, таза ауаны күтпейді.

Істі кейінге қалдыру әдетінен арылу жолдары

- Миымыз кез келген істің нәтижесін бірден көруге, дереу рақаттануға бейім Һәм соған үйренген. Мысалы, қарнымыз ашқанда немесе шөлдегенде су ішуді, тамақтануды кейінге қалдырмай бірден жүзеге асырамыз. Өйткені бұлай жасағанда тұла бойымыз бірден рақатқа бөленеді. Арықтау немесе дене бітімін шынықтыру үшін спортпен айналыса бастағанда, көпшілік адам бірінші күні-ақ айнаның алдына барып, бұлшық еттерін ұстап, қайта-қайта қарайды. Немесе таразыға тартылып, қаншалық арықтағанын жиі бақылауға тырысады. Мұның бәрі адам миының тез арада нәтиже көруге ұмтылысының көрінісі. Ал, керісінше, нәтижесі бірден болмайтын істі кейінге қалдыруға бейім тұрады. Сондықтан жалқаулығын жеңе алмай жүрген жандар нәтижесі бірден болмайтын үлкен істерді шағын бөлімдерге жіктеп, орындалатын уақытын меже ретінде белгілеп қойғаны дұрыс. Сонда ми нәтижеге жету үшін жоспарланған жұмысты кейінге қалдырмай бірден жасауға итермелейтін болады. Мысалы, күніне бес бет кітап оқу, айына екі келі салмақ тастау секілді кішкентай мақсаттарды межелеп алған жөн.
- Бір істі жасайтын кезде ми бірден ол істің ең күрделі, қиын жағын ойлайды. Сосын оны жасамаудың жолын іздейді. Әлеуметтік желі секілді жеңіл-желпі нәрселерді ақтарып, мәнсіз видео қарап, паракшаларды шарлай бастайды. Ал ниеттенген істі бастауға айрықша ынта, шалқыған шабыт, қазіргі тілмен айтсақ, арнайы мотивация қажеттілігін ойлап, үнемі кейінге ысыра береді.
- Мұндай кезде істің қиындығына мән бермей, бірден бастап жіберу керек. Ынта кейін өзі-ақ пайда болады. Мысалы, таңертең жүгіруге ниеттендіңіз. Киім киіңіз де далаға шығыңыз. Сіз далаға шығу арқылы жүгіруді бастадыңыз деген сөз. Таңертең немесе кешке кітап оқуды жоспарладыңыз делік. Бірақ кітап оқуға жалқаулығыңыз жар бермей тұр. Еш нәрсеге қарамай қолыңызға кітапты алыңыз да, парактай бастаңыз. Мазмұнына көз жүгірттіңіз. Әрі қарай бәрі оңай. Дәл осы әдіспен мақала жазыңыз. Орныңыздан тұрыңыз да компьютеріңізді қосыңыз. Бар болғаны осы. Әрі қарай саусақтарыңыз өзі-ақ қимылдай бастайды. Қазір сіз оқып отырған кітаптың осы беттерін жазарда менің де еріншектігім ұстап отыр еді. Үстелдің басына отырып, компьютерді қосып едім, жалқаулығым дереу қашып кетті.

«Әрекет бар жерде берекет бар» деп бекер айтылмаған. Оталмай тұрған көлікті итергенде, оның бастапқы кездегі орнынан қозғауы ғана қиын. Бір қозғалған көліктің жүруі оңай. Кез келген жұмыстың басталуы – ол істің жартылай, тіпті 80% біткендігімен пара-пар. Қазақтың «Шешінген судан тайынбас» деген тәмсілі осыны меңзесе керек. Себебі адам миы басталған жұмысты ұмыта алмайды. Оны бітіргенге дейін көңіл бейбақ байыз таппайды. Мысалы, көріп отырған фильміңіз бір себеппен үзіліп қалса, оны уақыт тауып, аяғына дейін көруге тырысасыз. Басталып, аяқталмаған істің адам миында жақсырақ сақталатындығы жайлы Блюма Вульфовна Зейгарник деген ғалым дәлелдеген. Бұны психологияда «Зейгарниктің эффектісі» дейді.

- Кейде «Іс еш мінсіз, аса керемет дәрежеде болуы керек» деген максималистік психология оны кейінге қалдыруға себеп. Біз істің кереметін күтіп жүргенде, уақыт зулап өтіп кетеді де, ол сол күйі өзгеріссіз қалады.
- Әсілінде, адам баласы жасаған іс бірден кемел болып кетпейді. Қазақта «Көш жүре түзеледі» деген жақсы сөз бар. Бұл – өмірдің де, адам табиғатының да заңдылығы. Әлемде жетістікке жеткен тұлғалар өмірін зерттегенде, олардың қай-қайсысы да жетістікке бірден қол жеткізбегенін аңғарамыз. Forbes-тың 2020 жылғы рейтингі бойынша әлемнің ең қымбат бренді саналатын Apple компаниясының негізін қалаушы Стив Джобс алғашқы кәсібін шағын гаражда бастағаны мәлім.
- Сондай-ақ қандай да бір нәрсені жасау үшін тамаша көңіл-күй немесе шабыт іздейміз. Оны күтіп жүргенде жылдар сырғып өтіп жатады. Адам көңілі іс жасағанда көтеріледі. Әрекетке бастағанда шабыттанады. Ендеше, көңіл көтерілгенін күтпестен, мақсатыңа қарай жылжы. Бүгінгі істі ертеңге қалдырма!
- Кейде идеалды жоспар мен мінсіз ұйымдастыруды елестетеміз де, ниеттенген жұмысымызды ойдағыдай атқара алмай қалсақ, қолды бір сілтеп босаңсып, тізгінді жібере саламыз. Жайбарақаттыққа салынып кетеміз. Бұл қате. Ойдағының «біреуі болмай қалды» деп қалған істі бүтіндей тастай салуға, уыстан түгелдей шығаруға болмайды. Қандай да бір істің тек кемелдігін, эмоциялық тұрғыдан ең күшті күйінді күтпей, мүмкіндігінше жасай беру керек.

- Нәпсі бізге ешқашан «Жата бер, ұйықта, мына істі жасама» деп бұйрық бермейді. Көбінесе «Бес минут жата тұр, біраздан кейін баста» деген секілді ұсақ ойлар арқылы шырмайды. Бойдағы жалқаулық осындай сөздерден кейін істі кейінге шегере береді. «Бес минут жата тұрайын» деген кісі бірнеше сағат ұйықтап қалады. «Аздан кейін істі бастаймын» деген адам көп уақытын босқа өткізіп алады. Мұндайдан сақтану үшін 5 санын керу қарай санап, 0 дегенде істі бастап жіберу керек. Өйткені 0-ден кейін басқа сан жоқ. Адам еріксіз әрекетке барады.
- Ойлаған ісінді уақытында жасамай, кейінге ысырған жағдайда ол іс миыңыздың бір шетінде сақталып тұра береді. «Жасауым керек еді» деген ойлар жиналып қалған қоқыс секілді сені үздіксіз мазалап тұрады. Ойың жасалмай қалған іске үнемі бөліне бергендіктен, өзіңе көңілің толмай, жеңілген адамның күйін кешесің. Кейінге қалдырылған жұмыстар басқа істерді ынта қойып, беріліп жасауға кедергі келтіріп, ойыңды, күш-жігеріңді шашыратып жібереді. Бірінен кейін бірі ашылып, қайта жабылмай қалған бағдарламалар мен паракшалар қалтафонның қуатын азайтатын болса, кейінге қалдырылған істер де сенің ішкі қуатыңды солай кемітеді. Сондықтан ниеттенген жұмысты бірден жаса, кейінге қалдырма! Кейінге қалдырылған істер жиылып тау болады да, бәрін жинап бірден жасауға күшің де, ерік-жігерің де жетпейді.
- Көбіне қандай да бір істі жасауға зауқың соқпауының астарында жалқаулықтан бұрын ішкі энергияның жетіспеушілігі жатады. Сондықтан сауатты тамақтанып, дұрыс тынығуға мән беріңіз. Әсіресе тыңқия тойып алған кезде бойдағы бар энергия ас қорытуға жұмсалатындықтан, көзіңізге ұйқы тығылып, әрекет жасауға ерінесіз. Ұйқыңыз қанбай қалса да солай.
- Сондай-ақ денсаулыққа мән беріңіз. Денсаулық сыр берген жағдайда бойдағы қуатыңыз әлсіреп, өнімділігіңіз төмендей бастайды. Кем дегенде алты айда, ең болмаса жылына бір рет толық анализ тапсырып, дәрігерлік қадағалаудан өтіңіз. Ағзаңызға қажетті дәрумендер пайдаланыңыз. Қандай да бір ауру пайда болса, арнайы уақыт бөліп, сауатты емделуге тырысыңыз. Денсаулыққа атүсті қарамаңыз.

Менің мойнымда остеохондроз сырқаты бар болатын. Жанға батып ауыртпаған соң, аса мән бере қойған жоқ едім. Бірнеше рет арнайы массаж, ине қабылдадым, мануалисттерге, сынықшыларға бардым. Бірақ бәрінің емі ауруымды құлан-таза айықтырып, жазып жібере алмады. Уақытша жақсартады да, көп өтпей қайтадан мазалай бастайды. Осылай жылдар өтіп жатты. Кітап оқуға бұрынғыдай зауқым жоқ. Жиырма минут оқысам болды, мойным ауырып, желкем құрысып қала беретін болды. Еңбек өнімділігім күрт азайып кетті. Өзімді еріншек, жалқау адамда сезініп, көңілім күпті болып жүрді. Кейіннен денсаулығымға уақыт бөлудің қажеттігін түсініп, ұзақ уақыт сауатты емделуге тырыстым. Күнделікті арнайы жаттығу жасауды әдетке айналдырдым. Денсаулығым біршама түзелді. Аллаға шүкір, бұрынғыдай кері тартатын энергия тапшылығы кедергісінен арылдым.

АСЫҒЫСТЫҚ

Өмірде қандай да бір жетістікке жету жолында көпшілік жіберетін қателіктердің бірі – іс тиянақталмай жатып, оның нәтижесін көруге ұмтылған асығыстық. Мысалы, көктемде еккен егіннің жемісін күз болмай жатып, жаздың ортасында көргісі келген адам тәрізді. Өйткені жеміс әлі піскен жоқ. Сол сияқты күн жылынбай ерте көктемде бақша егіп тастасаң да сол. Жемісті үсік шалып, еңбегің зая кетеді. «Астында жанып тұрған от қуаты мен қазан ішіндегі судың көлемі бірдей, бірақ екі қазанның бірі кеш, бірі тез қайнайды. Мұның себебі не?» деген сұрақ-жұмбақты естіген боларсыздар. Жауабы да қарапайым. «Қашан қайнар екен?» деп ыдыстың қақпағын қайта-қайта аша берген адамның суы кеш қайнайды. Өмірде де дәл солай. Нәтижеге асығу, қиыншылықтан жалтару, кездескен кедергіге табандылық таныта алмау – жеңімпаздың сипаты емес.

Істі бастап алып, қиыншылыққа шыдас бермей, басқа бір оңай дүние іздеп кеткен талай адамды білемін. Ондай адамдар қандай жұмысты бастаса да, оңай олжа, бірден елеулі нәтиже

күтеді. Жолда кездескен бөгеттермен күреспестен жеңіл жол іздегендіктің, әр істің басын бір шалып, берекесіз өмір сүреді.

Әрбір саланың өзіне тән қиыншылығы, ұңғыл-шұңғылы, қалтарыс-бұлтарысы болады. Соның бәрін меңгеріп, үйреніп болғанша талай қиыншылықты бастан кешіресіз. Уақыт өте келе бәрі жеңілдейді. Тіпті қиыншылықтың ләззаты болады.

Кез келген жетістік жеңіл жолмен келмейді. Олай болғанда, жетістіктің қадірі болмас еді. Еңбектенген күрескер мен жатып ішер жалқаудың айырмасы қалмас еді. Қайсыбір ұлы тұлғаның өмірін қарасаңыз, оның күрескер, еңбекқор, қайтпайтын табандылығына куә боласыз.

Бұл тұрғыда бүгін адамзаттың игілігіне айналып отырған электр лампасын ойлап тапқан Эдисонның өмірін мысалға келтіруге болады. Ол өз өнімін ойлап тапқанға дейін он мыңнан аса тәжірибе жасаған. Зертханасы өртеніп кетіп, бәрін түгелдей жаңадан бастаған кездері де болған. Соңында адамзатты рақатқа бөлеген бүгінгі электр шамы дүниеге келді.

Әлемді жаңалықтарымен таңғалдырып, көптеген салаға түбегейлі өзгеріс әкелген Илон Масктің өмірі де – табандылықтың жарқын үлгісі. Ол – зымыран жасап, ғарышқа ұшырған алғашқы жеке кәсіпкер. Масктің жасаған зымырандары әрі арзан, әрі шағын, әрі тиімді. Ол бар капиталын, шамамен 200 миллион долларын ғарышқа жүк тасымалдайтын зымыранды жасап шығуға жұмсады. Ұзақ жыл әріптестерімен бірге ұйқы-күлкі көрмей, сынақ алаңында жүрді. Жасаған зымыраны техникалық ақау салдарынан үш мәрте ғарышқа жетпей, ауада жарылып кетті. Бір жағынан қаржы рәсуалығы, екіншіден, досқа күлкі, дұшпанға таба болды. Осының бәріне мойымаған ол төртінші зымыранын сәтті ұшырып, ғарышқа шығарды.

Бірақ бизнесті әрі қарай жалғастыруға компаниясында қаржы қалмады. Дәл осы сәтте НАСА оған 1,5 миллиард долларға тапсырыс береді. Сөйтіп, Илон Масктің жаңа дәуірі басталды.

Рақат пен жайлылық бар жерде тыныштық табылатыны рас. Бірақ орында тұра берген судың қандай күйде болатыны мен ағын судың барар жері қандай екенін жақсы білеміз. Бұл ғаламда

жайлы өмірден жалыққандар мен алысып жүріп арманына жеткендер бар. Әрине, таңдау әркімнің өз қолында!

Біз қызыға қарап жүрген ұлы тұлғалар аспаннан салбырап түсе қалған жоқ. Жақсылыққа ұмтылу, мақсатқа деген адалдық, жетістік жолындағы табандылық оларды шыңға шығарды.

Кейде шарасыз күйге тап болатынымыз бар. Бірақ барлық есіктер жабылып, тығырыққа тірелу басқаша жол іздеп, жаңа бағыт табуға сыйланған мүмкіндік екенін әсте ұмытпа! Әр сәтсіздік – бізге берілген жаңа күш, жаңа мүмкіндік!

Ендеше, тәуекелден қорықпа! Нық шешім қабылда! Жүрегіңді тыңда! Өзіңе сен! «Өзіңді алып шығар ақылың мен еңбегің екі жақтап»!

Ұмтылған сәтте қанатыңды серпіп, көкке көтеріле алмай қалсаң, қолыңды бір сілтеп, кері шегінбе! Табандылық таныт! Харекетті тастама! Аз аялда да, қайта серпіл! Қыран құс бір күнде биікте қалықтап ұшқан жоқ.

Қанатың талса, бағытыңды өзгерт, бірақ мақсатыңнан ауытқыма! Қай жолмен жүрсең де мақсатың алдында күтіп тұрғанын ұмытпа!

Мұны табандылық дейді. Сені жеңімпаз ететін осы **ТАБАНДЫЛЫҚ!**

«УАҚЫТ ӨТТІ, КЕШ ҚАЛДЫМ» – ДЕМЕҢІЗ!

Абай жиырма тоғызыншы қарасөзінде «Қазақ мақалдарының ішінде не құдайшылыққа, не адамшылыққа» жарамайтындары да бар дейді. Сондай мақалдың мақалдың бірі – «Отызда орда бұзбасаң, қырықта қамал алмассың» деген сияқты шектеу. Өкінішке орай, біздің қоғамда адамдарды белгілі бір қалыпқа, стандартқа бұғаттап тастайтын осы сияқты психологиялық кедергілер жетерлік. Яғни, адамдар белгілі бір жасқа дейін жақсы карьера жасауы, ғылыми жаңалық ашуы, кәсіп дөңгелету т.б. жетістіктерге жетпесе, кейін бәрі кеш дейтін ұғым. Тіпті адам санасына сіңген мөлшерлі «жастан» кеш қалсаң, сізге уақыты өткен тауар сияқты мүсіркей қарайды. Мұндай көзқарас салдарынан адамның талабы мұқалып, санасы күйзеліске ұшырап, депрессияға түсіп кетуі әбден мүмкін. Нәтижесінде,

жаңалыққа ұмтылып, тың мүмкіндіктерді қарастыруға, талпыныс жасауға, кәсіп үйренуге, ең бастысы өмірін мәнді де сәнді етуге тырыспайды.

Мына әлемде 8 миллиардқа жуық адам болса, сол адамның бәрі бір-біріне әсте ұқсамайды. Олардың қабілеті, мүмкіндіктері, өскен ортасы, алған білімі мен тәрбиесі, көзқарасы сан алуан. Сондықтан да олардың белгілі бір өмірлік межені бағындыруға қызығушылығы да әртүрлі болады. Менің айтарым: мейлі қай жаста болсаңыз да өміріңізді бұрынғыдан қызықты, мәнді, мазмұнды етуге тырысыңыз. Ол үшін:

- Өзіңізді өзгелермен салыстыруды доғарыңыз. Адам өзін басқалармен қаражат, отбасы, қоғамдағы статус немесе өзге дүниелерге байланысты салыстыруды доғарған кезде жеке басын бақытты сезіне бастайды. Әркімнің түрлі дүниелерге қол жеткізуде өз жолы, уақыты және мөлшері болады. Сондықтан, қанша қиын болса да, өзіңізді өзгелермен салыстыра бермеңіз. Оның орнына өзіңізге ұнайтын, күшті мотивация беретін нәрселерге көбірек көңіл бөліңіз.
- Жаңа хобби таңдаңыз. Ол музыкалық аспапта ойнау, әйел адам болсаңыз, тігін тігу сияқты бұрын істеп көрмеген дүние болғаны дұрыс.
- Жаңадан тіл үйреніңіз. Тіл үйрену адамның когнитив қабілеттерін арттыруға көмектесіп, кәрілікпен қатар келетін нейродегенеративті аурулардың алдын алуға көмектеседі.
- Физикалық жаттығу жасаңыз. Өзіңіздің жаныңызға жақын спорт түрін таңдаңыз. Қай спортпен айналыспас бұрын бірінші дәрігермен ақылдасып алу керек, сосын кәсіби жаттықтырушы табыңыз!
- Көбірек саяхаттаңыз. Марк Твен «Адамдар өлер алдында аз саяхаттағанына өкінеді» деген екен. Мүмкіндігіңіз болмаса, шет елге саяхаттау міндет емес. Облыс, қала, ауданға көп қаражат талап етпейтін туристік маршруттар таңдаңыз.
- Кітап оқуды әдетке айналдырыңыз. Кәсіби, жеке дамуға арналған және көркем шығармалар оқыңыз. Кітап оқу адам миының жұмысын жақсартып, есте сақтау қабілетін дамытады. Сапалы курстар мен семинарларға қатысыңыз.

- Тамақ пісіріп үйреніңіз. Әсіресе, өзіңізге бұрын таныс емес жеп көрмеген түрлі ұлттар тағамдарын пісіріп үйреніңіз. Жас ұлғайған сайын адамның метоболизмі төмендейді. Сол себепті, жейтін тамағыңыз мейлінше пайдалы болғаны жөн.
- Күнделік жазыңыз. Адам жасы ұлғайған сайын есте сақтау қабілеті төмендейді. Ал күнделік жазу, толғаныстарыңызды тұрақты түрде қағазға түсіру адамның есте сақтау қабілетін арттырып, стресс пен депрессияны жеңуге көмектесіп, менталды саулығыңызға пайда әкеледі.

Қамалды кез келген жаста алуға болады. Жаңа карьераны кез келген жаста бастауға болады. Жаңа мамандықты кез келген жаста меңгеруге болады. Қандай да бір себеппен үйленбеген болсаңыз, кез келген жаста өзіңізге лайық отбасы құруға болады. Ол үшін сіз өзіңізге сенуіңіз керек. Себебі, барлық шектеу біздің миымызда. Егерде біз миымызға «қолымнан келмейді» деген сигнал берсек, онда біздің сәтсіздікке ұшырау ықтималдығымыз арта түседі. Сондай-ақ, сәтсіздік немесе қателік міндетті түрде болады. Сондықтан сәтсіздіктерден, қателік жасаудан қорықпаңыз!

Жасы ұлғайғанда жетістікке жеткен талай жандар бар. Мысалы:

- Ардақты пайғамбарымыз Мұхаммедке (с.а.у.) пайғамбарлық 40 жаста берілген.
- Хакім Абай өзінің қарасөздерін 45 жасқа толған шағында, 1890 жылы жаза бастады.
- «Табиғи философияның математикалық бастамалары» деген атақты еңбегін Исаак Ньютон 44 жасында жазған. Осы еңбек арқылы бүгінгі таңда қолданыстағы инженерлік саланың негіздері қалыптасты.
- Ахмет Байтұрсынұлы 40 жасында (1913 ж.) «Қазақ» газетін шығаруды қолға алған.
- Әйгілі композитор Бетховеннің дәуірлеу кезеңі – 35-45 жас аралығы. Ол осы кезеңде философиялық ойға құрылған шығармалар жазды.
- Ыбырай Алтынсарин 46 жасында Ырғызда қыздар мектебін ашты. Бұл – қазақ халқын ағарту жолындағы ең елеулі еңбектерінің бірі.

- Түрік азаматы Емин Жандан Құран жаттауды бала кезінен армандап, оған 67 жасында қол жеткізді.
- Рим сенаторы Марк Катон грек тілін 80 жасында үйренген.
- Сократ 70 жасында түрлі музыкалық аспаптарда шебер ойнауды меңгерген.
- Неміс тарихшысы Леопольд Ранке өзінің «Әлем тарихы» еңбегін 91 жасында аяқтаған.
- Лев Толстой 82 жасында жас жігіттерше шалғымен шөп шабатын. Ол қартайған жасына қарамастан конькиде сырғанап, велосипед те тебетін. Бір аяғымен 40 рет отырып тұратын.
- Англияда заң кеңесшісі болып қызмет атқарған Арчи Уайт 96 жасында университет түлегі атанып, ел тарихында ең қарт студент атанды.
- Қытайлық танымал кәсіпкер Джек Ма 36 жасында алғаш рет жеке кәсібін бастаған. Қазіргі таңда ол әлемдегі ең бай адамдар қатарында.
- Рей Крок 52 жасында McDonald's компаниясының негізін қалап, әлемдегі ең үлкен фастфуд компаниясының франшизасын қалыптастырды.
- Джон Стит Пембертон 55 жасында Coca Cola компаниясын құрды.
- Гарланд Сандерс KFC ресторандар желісін 62 жасында айналымға шығарды.

АРАЛАСАТЫН ОРТАҢДЫ ӨЗГЕРТ!

*«Білімді, зерек адам болам!» – десең,
Өзіңді басқаның айнасынан қара!
Мәшһүр Жүсіп*

*Алатын кезде – алға озып, беретін кезде
артта бұғып қалатын, алғаны мен бергенін
жіпке тізіп санайтын адамнан аулақ жүр.
Ондай адамнан құтылудың өзі – үлкен олжа.
Бауыржан Момышұлы*

Түзу бас, тура жолдан теріс аспа,

*Өнерсіз надандармен араласпа!
Мәшһүр Жүсіп*

Қаншама дүркін «Басқаға өзгеремін», «Жаңа тірлік бастаймын», «Кеш жатып ерте тұрамын» деп ниет еткен шығарсыз. Бірақ өзгерген түгіңіз жоқ, сол баяғы таз қалпыңызға келе бересіз. Өйткені өзгеруге ықпал ететін негізгі фактор ретінде – күнделікті достарымыз тұрғанына аса мән бермейміз. Яғни жылдар бойы бірге жүрген жандардың бейімсіз өмір салтына өзің қалай бейімделіп кеткенінді байқамайсың. Себебі адамның өміріне бірінші кезекте ең жақын араласатын достардың әсері мол. Солардың ықпалы басым.

Жақын араласатын адамдардың мінезі, әрбір сөзі, өмірге деген көзқарасы, іс-қимылы, жүріс-тұрысы, тіпті нені қалап, нені қаламайтынына дейін біздің түпсанамызға сөзсіз әсер етеді. Өйткені адам миында айна нейроны бар. Бұл нейрон адамның көргенін бейсаналы түрде қайталайды.

Достарымыздың өмір сүру салтына берілгеніміз соншалық – басқа дүниенің бар екенін ұмытып кетеміз. Басқаша өмір сүруді елестете алмаймыз. Арман-мақсаттарымыз солардың ой-өресі негізінде шектеліп қалады. Әдетте, өзімізді жанымызда жүрген жандармен салыстырамыз. Олардың бізден асып кеткен жетістіктері жоқ болса, арқаны кеңге салып, жайбарақат өмірді жалғастырамыз.

Ал керісінше, жанымыздағы жақын досымыз үнемі үйренуге, кітап оқып жаңа нәрселер жасауға ұмтылатын өзгеріске құштар адам болса, онда сіз дамудан қалып бара жатқаныңызды сезіне аласыз. Сөйтіп өзгеріске ұмтыласыз.

Бірге жүрген достар тарапынан кез келген уақытта, «Тамақ ішіп қайтайық», «Бильярд ойнап жіберейік», «Киноға тарттық» секілді жеке жоспарда жоқ шақыруларға «ләббайлап» қалай шауып кеткенімізді өзіміз де аңғармай қаламыз. Бірінің көңілін қимаймыз, енді біреуінің ұсынысы нәпсіңе ұнайды, тағы біреуінің «Бір рет барғанда не тұр», «Дүниеге бір-ақ рет келген соң рақаттанып өмір сүрсенші», «Ертең істей саласың» секілді сұлу сөздеріне алданадың. Жылдар осылай өте

береді. Ал сен баяғы өзгермеген күйінде қала бересің. Мақсатың айда, өзің сайда дегендей...

Мұхаммед (с.а.у.) пайғамбарымыз: «Кімді дос тұтып жүргендеріңе аса мән беріндер. Өйткені кісі – досының дінінде», – деп аралас-құралас адамдар бір-бірінің өміріне әсер ететіндігіне назарымызды аударған. «Досыңның кім екенін көрсет, сенің кім екеніңді айтамын» дейтін де қанатты сөздер бар. Әзіреті Әли: «Дүниеқоңыз адамдарды дос тұтпандар. Өйткені олар кедей болсаң қор көреді, байып кетсең, қызғанады», – деп жүрегі дүниеге байланған достан қауіп барын ескерткен.

Қазір әлем күрт өзгерді. Адамға жедел ықпал ететін сойқан оқиға көп. Әлеуметтік желіде миллиондаған көз көрмеген танысың, өмірде бір рет бет кездеспеген мыңдаған «досың» бар. Бүгінгі таңда олардың ықпалы саған қатардағы достардан да ауқымды. Олар сенімен жатсаң да, тұрсаң да, тамақ ішсең де үнемі бірге. Суретпен, сөзбен, видеомен саған дереу ықпал ете алады. Бейне бір шайтанның адамды оңынан, солынан, алдынан, артынан адастыруға әрекет ететіні сияқты түрлі мессенджер, желілер жан-жағыңнан әбден қоршап алған. Олар ойыңды өзгертіп, санаңды сансыратуда. Белгілі бір уақыттан кейін сен де солар секілді ойлап, солар тәрізді күлетін, соларға ұқсап киініп, солар сияқты өмір сүре бастайсың. Жылт-жылт үнемі шыға келетін арзан әзіл, қысыр әңгімеге қарап, миыңды бос нәрселермен толтырумен өмірің өтіп жатыр.

Сондықтан әлеуметтік желіде кім көрінгеннің парақшасына жазылу қате. Кімге жазылатыныңды әбден зерттеп-зерделеп барып шеш. Пайдалы ақпараттарды бөлісетін, өмірлік мәні басым, жасампаз жандардың парақшасына жазыл. Мәулана Руми: «Аралас-құралас адамдарыңа, жақын достарыңа мән бер. Өйткені бұлбұл – гүлге, қарға күлге жетелейді» деп бекер айтпаған. Ешкімге, тіпті қара бастарыңа пайдасы жоқ жандардан алыс жүр. Бұл жайлы Мәшһүр Жүсіп атамыз:

«Сырты түгіл үйірілсін ішіменен.

Кісілігі жоқ жанмен үйір болма,

Жолдас болсаң, жолдас бол кісіменен!

Пайдасы көпке тисе, әне, кісі,

Ұлғаяр өрге басып оның ісі.

Бір құлқын тамағынан құны аспайтын,

Жаман көп әлдеқандай көрінісі!» – деген екен.

Жақсы досты қайдан табамын деуің мүмкін. Сен түзеле бастағанда, жақсы достар өздері-ақ пайда болады. Гүлге қонған бал арасындай айналана жиналады.

Білімді арттыратын пайдалы курстарға қатыс. Сапалы семинар, керемет коучтардан құр қалмауға тырыс. Көбінесе, ондай жерлерге өздерін жақсы тарапқа өзгерткісі келетін, дұрыс өмірге қадам басқан жандар барады. Міне, бұл жақсы дос табу үшін саған керемет мүмкіншілік. Ондағы өзіңе ұнаған адамдармен жақыннан танысуға әрекет ет. Қарым-қатынасыңды тереңдет. Жаңа дос, жаңа мүмкіншілік, жаңа өмір деген осы.

Өзгеріске құштар достар өзара кітап оқу, спорттық түрлі жарыс ұйымдастыруына болады. Мысалы, ватсап, телеграм секілді месенджерлерден арнайы чат құрып, жақсы іске жұмылдыру. Мысалы, Құран оқу, салауат айту, спорттық ойын т.с.с міндеттемелерді атқаруға топ мүшелері түгел атсалысады. Оның атқарылуы жайлы чат арқылы есеп беріледі. Бұлай жасау топ мүшелері өзара ықпалдасуға, бір-бірін деуеу тұрғысынан керемет мотивация қызметін атқарады. Күнделікті міндеттемеден жалтаруға мүмкіншілік берілмейді. Өйткені топ мүшелері бір-бірінен күнделікті атқарылған істің есебін жіберуді талап етіп отырады. Күнделікті міндеттемені жасамаған кісіге қаржылай белгілі бір мөлшерде айыппұл немесе спорттық жаттығулар жүктеп отыруға болады.

Досыңа опалы бол!

Жаңа дос табу деген сөз ескі достарды өміріңнен мүлдем сызып таста деген сөз емес. Тек тірлігіңе кері әсер келтіретін жандардан алшақта, ара қашықтық сақта, олардың теріс ықпалына түсіп қалудан абай бол дегенді білдіреді.

Өзің өзгеріп, бойыңда жақсы дағдылар қалыптаса бастағаннан кейін бұрынғы дос-жарандарыңның да өзгеруіне ықпал етуді ойла. Бұл сенің ескі достар алдындағы опалы борышың. Қандай жетістікке жетсең де, ескі достарыңды ұмытпа. Қазақтың «Жорға мінген

жолдасына қарамайды» немесе «Жаман атқа жал бітсе, жанына торсық байлатпас. Жаман адамға мал бітсе, жанына қоңсы қондырмас» деген мақалдары досқа опалы болуға, құлағанға тіреу болуға шақырады.

Бірақ бәрін бірден өзгертемін деу – бос әуре. Әуелі өзің жақсы ісіңмен үлгі бол! Жақсы жаққа бет бұруға достарың арасындағы бейімдісін таңдап, өзгеруіне көмектес, қол ұшын бер. Жаңа достарыңмен таныстыр. Оқыған кітаптарыңды сыйға тарт. Пайдалы курстардың есігін көрсет. Олар сенің өзгергеніңді көріп, оған куә болған жағдайда, өздері-ақ саған ұқсауға тырысады. Жоғарыда адам миында айна нейрондарының бар екендігін айттық. Бұл нейрон арқылы адам көргенін қайталауға бейсаналы түрде әрекет етеді.

Мінсіз дос іздеме. Әр адамның өзіне тән әлсіз тұстары, қате әрекеттері болады. Бастысы, жақсы жақтары көп, ізгі ойлы, кемелденуге ниетті адамдарды кездестірсең, ондай жандармен дол болудан, жақын араласудан қашпа! Қатесіз дос іздеген адам түбінде доссыз қалатынын ұмытпа!

Жүз адам өлтірген кісінің тәубесі

Жүз адам өлтіріп, тәубе еткен пенденің хикаясын хадис ретінде талай рет естіген боларсыз. Тақырыбымызға қатысты болғандықтан, қысқаша бір қайырып өтейік. Ислам діні келгенге дейінгі көне заманда 99 адамды өлтірген қанды қол қарақшы тәубе етіп, қалған өмірін жақсы жаққа өзгерткісі келеді. Сөйтіп, заманының ең білгір дін адамына барып жағдайын айтып, 99 адамның қанын мойнына жүктегенін, соған тәубе еткісі келетінін, оның қабыл болып-болмайтындығын білгісі келеді. Ғалым адам өлтіру ауыр күнә екендігін алға тартып, тәубе жасаған жағдайда да оның қабыл болмайтындығын жеткізеді. Ашуланған қарақшы: «Ақыры тәубем қабыл болмаса, мені тозақ күтіп тұр екен», – деп әлгі дін адамын да өлтіріп, өлтіргендердің санын 100-ге жеткізеді.

Алайда мазалаған ар-ожданы оны басқа бір дін ғұламасына алып келеді. Болған жағдайды мұқият тыңдаған дін ғұламасы: «Күнәң қаниша жерден ауыр болса да, Алланың рақымы одан да үлкен. Жаратқан мен тәубенің арасына ешкім бөгет бола алмайды.

Шынайы тәубе сөзсіз қабыл болады», – дейді. Бірақ ол тұрып жатқан ел қатты бұзылғандықтан, онда жүріп дұрыс жолға түсу қиын екендігін ескертеді. Өзгергің келсе, ол елден көш, жақсы адамдар мекендейтін жерге бар дейді.

Қарақшы ғұламаның сөзіне құлақ түріп, ізгілер еліне қоныс аудару үшін алыс сапарға шығады. Бірақ тағдырдың жазғанына қараңыз, әлгі кісі жарты жолда ажалы жетіп, қайтыс болады. Рухы кімге берілетіндігі турасында рақым періштелері мен азап періштелері арасында келіспеушілік туындайды. Рақым періштелері қайтыс болған кісінің Аллаға шынайы тәубе етіп, ізгілікке бет бұрғандығын, ал азап періштелері болса, әлі іс жүзінде ізгілік жасамағандығын алға тартады.

Оқиғаға басқа бір періште төрелік етеді. Ол қарақшының бұрынғы елі мен ниет етіп шыққан ізгілер мекенінің қайсысына жақынырақ жерде жан тәсілім еткен болса, сол жаққа лайық екендігіне үкім кесіп, төрелік айтады. Нәтижесінде, қарақшының жан тәсілім еткен орны ниет етіп шыққан ізгілер мекеніне бір қадам жақын болып шығады. Рухы рақым періштелеріне беріледі.

Бұл қиссадан түйетініміз, қарақшы тұрып жатқан жерінде бәлкім бітпейтін соғыс жүріп жатуы немесе кісі өлімі оңай жүзеге асатын басқа бір жағдай болуы мүмкін. Сондықтан ғұлама оның өзгеруіне бөгет болатын бұзылған елден кетіп, ізгілер мекеніне көшуіне ықпал етті. Олай болса, сен де өзгеру үшін ортаңа, дос-жарандарыңа мән бер!

РУХАНИ ҚЫРЫҚ ҚАҒИДА

Бірінші қағида. Жүрегіміздегі Жаратушының кім екені, Жаратқанды қалай танығанымыз өзіміздің кім екенімізді көрсететін айна тәрізді. Құдайды еске алғанда ойына бірден қорқыныш ұялататын бір болмысты елестетсеңіз, демек, сізде көбінесе қорқыныш пен ұят басым. Ал егер Құдай деген кезде ойыңа бірден махаббат, мейірім және қамқорлық келсе, демек, бойыңда осы сипаттар мол болғаны.

Екінші қағида. Хақ жолында жүру ақылдың емес, жүректің ісі. Ақ пен қараны ажырататын нәрсе иығыңдағы бас емес, кеудеңдегі жүрек.

Нәпсісін өлтірушілерден емес, қыр-сырын білушілерден бол!

Үшінші қағида. Құранды төрт деңгейде оқуға болады. Алғашқы деңгейі – сыртқы мағынасы. Одан кейін ішкі мағынасы. Үшіншісі – ішкінің ішіндегі мағына. Төртінші деңгейдің тереңдігі сондай – оны түсіндіруге сөз құдіреті жетпейді.

Төртінші қағида. Ғаламның әрбір түйірінен Алланың сипаттарын көруге болады. Өйткені Ол мешітте, шіркеуде, синагогада емес (білімімен, құдіретімен), әрбір сәтте әрбір жерде. Алланы көріп өмір сүрген ешкім болмағаны секілді Алланы көріп, өліп кеткен де ешкім жоқ. Кім Оны тапса, мәңгілік Соның құзырында қалады.

Бесінші қағида. Ақылдың өлшемі мен ғашықтық өлшемі басқа. Ақыл – өте сақ. Әр қадамын сақтықпен жасайды. «Байқа, өзіңе абай бол!» деп ескертіп отырады. Ал ғашықтық олай емес. Оның айтатыны «Аянба, өзіңді аяма!» Ақыл оңайлықпен беріле қоймайды. Ғашықтық болса өзін тежей алмайды, морт кетеді. Өйткені құпия қазыналар қирандының астында болатыны тәрізді, басты құпия жаралы жүректе жасырулы!

Алтыншы қағида. Бұл дүниедегі дау-дамай мен өрттей өшпенділіктің көбі тілден. Өзіңе ие бол, бос сөзге мән берме! Ғашықтық мәселесінде тіл құдіреті жүрмейтіні айтпаса да түсінікті. Ғашықтың тілі – тілсіз тіл!

Жетінші қағида. Бұл дүниеде оқшауланып, тек өз даусынның жаңғырығын естумен ақиқатқа жете алмайсың. Өзіңді тек өзгелер Дін айнасынан толық көре аласың.

Сегізінші қағида. Басыңа не келіп, не кетсе де үмітсіздікке ұрынба бүкіл есіктер жабылса да, ақырында Ол саған ешкім білмейтін құпия соқпақ ашады. Сен оны көре алмасаң да, тар соқпақтардың ар жағында қаншама жаннат бақшалары бар. Шүкір ет! Қалағаныңа қолың жеткенде шүкір ету оңай. Сопы – қалағанына қолы жете алмаса да шүкір ете білетін жан.

Тоғызыншы қағида. Сабыр ету – күту емес, көреген бола білу. Тікенге қарап гүлді, түнге қарап күндізді көре білу – сабыр деп аталады. Аллаға ғашық құлдар сабырды бейне бір тәттіні сорғандай бірте-бірте сорып қорытады. Олар жаңа туған айдың толған айға айналуына уақыт керек екенін өте жаксы біледі.

Оныншы қағида. Шығыс болсын, мейлі батыс болсын, мейлі солтүстік немесе оңтүстік болсын, қай жаққа бет алсаң да әрбір

сапарыңды жан-дүниеге жасалған саяхат деп біл! Өзінің көңіл әлеміне, жан дүниесіне саяхат жасаған кісі түптің түбінде жер жүзін шарлайтыны анық.

Он бірінші қағида. Толғатпай жатып бала туу жоқ екенін әрбір ата-ана өте жақсы біледі. Өзінен жаңадан, саф, тап-таза өзінді шығару үшін небір қиындықтар мен толғақтай ауыр азаптарға дайын болуың керек.

Он екінші қағида. Ғашықтық – бір сапар осы жолға шыққан әрбір жолаушы қаласа да, қаламаса да бастан бақайшағына дейін өзгереді. Осы сапарға шығып өзгермей қалған бірде-бір пенде жоқ.

Он үшінші қағида. Мына әлемдегі өтірік қажы, жалған ұстаз, көзбояушы шейхтардың саны өте көп. Шынайы жолбасшы шәкірттерін өзіне қайран қалдырумен айналыспайды, керісінше, сені ішкі әлеміне үңілуіне әрі нәпсінді жеңіп өзіндегі ғажайып қабілеттерді жеке-жеке жетілдіруге бағыттайды.

Он төртінші қағида. Хақ Тағала алдыңнан шығарған түрлі өзгерістерге тіресіп уақыт өткізгенше мойынсұн! Тіршілік ағыны сенен басқа жақта емес, өзіңмен бірге ақсын. Жүйем бұзылады, тыныс тіршілігімнің асты-үстіне түседі деп уайымдама. Бәлкім, өмір тіршілігінің асты үстінен жақсырақ шығар, қайдан білесің?!

Он бесінші қағида. Алла ардайым біздің ішкі және сыртқы әлемімізді сәт сайын кемелдендіруде. Әрқайсымыз жеке-жеке кемеліне келген өнер туындысымыз. Алдымыздан шыққан әрбір оқиға, көлденең шыққан әрбір кедергі кем-кетігімізді толықтыру үшін жоспарланған. Раббымыз әрбір кемшіліктерімізбен жеке-жеке айналысады. Өйткені адам атты туынды – кемшіліксіз болуға тиіс ғажайып жаратылыс.

Он алтыншы қағида. Алла – кемшіліксіз. Оны жақсы көру, сүю оңай. Ең қиыны – кателігі мен артықшылығы қатар жүретін пәни пендені жақсы көріп, сүйе білу. Кісі не нәрсені қалай сүйсе, оны тек сол деңгейде ғана танытынын еш ұмытпа! Демек өзгелерге риясыз құшақ ашпастан, Жаратқан үшін жаратылғандарды жақсы көрместен, ешкімді лайықты түрде тани да сүйе де алмайсың.

Он жетінші қағида. Негізінде дақ сыртта емес, іште, киімде емес, жүректе болады. Одан басқа жүкқан кез келген кір, түскен дақ қаншалықты көзге бірден шалынғанымен, жуса кетеді. Жуса

кетпейтін, жүрекке әбден орнығып алған дақ бар: ол – қызғаныш пен жаман ниет.

Он сегізінші қағида. Күллі әлемнің небір қатпары мен сансыз құпиясы адамның ішінде жасырылған. Шайтан бізді сыртта торуылдап жүрген қорқынышты мақұлық емес, ішіміздегі құпия үн сұмпайы сыбыр. Шайтанды сырттан басқалардан емес, өзіңнен ізде әрі ұмытпа «Өзің таныған адам, Раббысын да таниды». Басқаларды қойып, өзімен аз айналысқан адам түбінде сол еңбегінің сыйы ретінде жаратқанды таниды.

Он тоғызыншы қағида. Өзгелерден сый-сияпат, көркем қарым-қатынас немесе сүйіспеншілік күтіп жүрсең, бұларды ең алдымен өзіңе жасауға борыштысың. Өзің сүймеген адамның басқалар тарапынан жақсы көрілуі мүмкін емес. Сен өзіңді жақсы көргенде ғана өмір саған тікен ұсынса да, қуанасың. Демек, жақын арада гүл ұсынады деген сөз.

Жиырмасыншы қағида. Жолдың аяғы қай жерге барып тоқтайтынын ойлай беру – бостан-босқа күш-қуатты сарп ету. Сенің міндетің – алғаш жасайтын қадамыңды ғана ойлау. Қалғаны кейін өзінен өзі реттеледі.

Жиырма бірінші қағида. Әрқайсымыз сан алуан сипаттарға ие болдық. Егер Алла барлығымыздың бір-бірімізден аумайтын бірдей болғанымызды қаласа, сөзсіз, солай жарататын еді. Арадағы айырмашылықтарға құрмет көрсетпеу, әркім өзіне лайық ақиқаттарды басқаларға күштеп таңуға тырысуы Хақ Тағаланың қасиетті қағидасына құрметсіздік саналады.

Жиырма екінші қағида. Аллаға шынайы ғашық кісі арақ-шарап ішетін жерге кірсе де, ол жер ол үшін намаз оқитын орынға айналады. Ал керісінше, маскүнем пенде мешітке кірсе де, ол жер ол үшін арақ-шарап ішетін орынға айналады. Мына дүниеде не істесек те, бізді басқаша ететін түр-әлпетіміз емес, ішкі ниетіміз болмақ.

Жиырма үшінші қағида. Осынау дүние тіршілігі қолымызға аманат ретінде ұстатылған түрлі-түсті ойыншық іспетті. Кейбіреулер ойыншыққа берілгені сонша, сол үшін қайғырып, көз жасын көл етеді. Кейбіреулер ойыншық қолына тиер-тиместен әрі-бері айналдырып сындырады да, лақтырып тастайды. Осылайша, дүниенің соншалықты бәсін арттырып, бағасын асырамыз, не болмаса қадірін қашырамыз. Не

нәрсе болса да, шектен шығудан сақ бол! Сопы артық та, кем де етпейді. Сопы кісі әрдайым құба төбел орта жолды ұстайды.

Жиырма төртінші қағида. Адам баласы жаратылыс біткеннің ең қадірлісі Һәм ардақтысы. Ендігі жерде өзінің жер жүзіне Алла тағайындаған халифа екенін ұмытпай, әр қадамын аңдап басып, осыған сай hareket жасауға тиіс. Басыңа жоқшылық келсе, бәле-жалаға кез болса, түрмеге түссе, тіпті тұтқынға алынса да, еңсесін тік ұстап, көзі ашық, көңілі ояу халифа сынды hareket жасаудан тартынбауы керек.

Жиырма бесінші қағида. Жаннат пен жаһаннамды тек қана болашақтан іздеме. Екеуі де дәл қазір, осы жерде. Қай кезде адамды пайда күтпей, есеп-қисапқа негіздемей, алыс-берісті ойламай жақсы көре алсақ, жәннатта жүрміз деген сөз. Ал қай кезде дау-дамайға бейім тұрсақ, жек көру, қызғаныш пен қанды кекке былғансақ, сол сәтте-ақ жаһаннамға топ ете қалғанымыз.

Жиырма алтыншы қағида. Осынау ғалам – бір бүтін болмыс, бір ғана жаратылыс. Бүкіл болмыс көзге көрінбейтін жіп арқылы бір-біріне байланған. Байқа, біреудің обалына қалып жүрме өзгелердің, әсіресе өзіңнен әлдеқайда әлсіз біреудің көңілін күйретпе. Төрткүл дүниенің бір жағындағы біреудің мұң-зары күллі адамзатты бақытсыз етуі мүмкін екенін әсте есіңнен шығарма! Сол секілді біреудің бақыты барша адамға қуаныш сыйлауы мүмкін.

Жиырма жетінші қағида. Мына әлем бейне бір тау шатқалы іспетті. Оған дауыстап не айтсаң, ол да саған соны қайталап жаңғырады. Аузыңнан бір жақсы сөз шықса, жақсы сөз жаңғырады, ал жаман сөз айтылса, ол да жаңғырады. Олай болса, кім сен туралы жаман сөздер бықсытып жүрсе сен ол адам жайында 40 күн бойы тек қана жақсы сөздер айт. Қырық күннен кейін көресің, барлығы өзгереді. Сенің көңілің өзгерсе, өмір өзгереді.

Жиырма сегізінші қағида. Өткен күндер санамызды торлап алған бір тұман деуге болады. Ал болашақ ой-қиялдың пердесі ғана. Не болашақты біле алмаймыз, не өткенімізді өзгерте алмаймыз. Сопы кісі әрдайым қазіргі сәттің ақиқатына сай өмір сүреді.

Жиырма тоғызыншы қағида. Тағдыр деген – өміріміз алдын ала жазылып, сызылып қояды деген сөз емес. Сондықтан «не істей аламын, тағдырыма осылай жалған» деп шарасыз күйге түсу надандықтың белгісі. Тағдыр жолдың барлығын емес, тек қана жолдың

басты айрықтарын көрсетеді, жүрілетін жол белгілі, бірақ барлық бұрылыс пен қалтарыс жолаушының өзіне байланысты. Сондықтан «Өмірге толықтай сөзім жүреді» деп айтпа, не болмаса «мүлде шарасызбын» деме.

Отызыншы қағида. Кемел адам – өзгелер сөксе де, айыптаса да, өсек-өтірікті қарша боратса да, тіпті жалаға тап болса да, аузын ашып ешкімге артық сөз, жағымсыз жауап қатпайды. Кемел адам өзгенің кемшілігін көретін емес, жасыратын адам.

Отыз бірінші қағида. Ақиқатқа жақындау үшін барқыттай балғын, жібектей жұмсақ жүрекке ие болу керек. Әр адам әрқандай жолмен жұмсаруды үйренеді. Біреудің басына қайғы келер, біреудің басына ауру тап болар, біреулер жақынынан айырылып мұң құшар. Біреулер тапқан дүниесін жоғалтар. Әйтеуір, бәріміз жүрек қаттылығын жұмсартатын жолдан өтеміз. Дегенмен біреулер мұндағы хикметті танып-біліп жүрегі жұмсарады, ал кейбіреулер, өкініштісі, одан сайын қатыгез пендеге айналады.

Отыз екінші қағида. Ортадағы перделерді бір-бірлеп алып тастауға тырыс, сонда ғана Алламен шынайы махаббатқа негізделген байланыс құра аласың. Өзіңнің ереже-қағидаларың болсын, алайда бұларды өзгелерді айыптау үшін қолданба. Әсіресе пұттардан аулақ бол, досым! Байқа, өзің дұрыс деп білген көзқарастарыңды пұтқа айналдырып алма! Сенімің биік болсын, бірақ сенімің арқылы биіктен қарап, тәкаппарланба!

Отыз үшінші қағида. Мынау әлемде әркім бір нәрсе болуға тырысып жатқанда, сен ешкім болма, адам бол! Соңында барып тірілер жерің «еш нәрсе» болсын! Негізі, адамның шөлмектен ешқандай айырмасы болмағаны жақсы. Шөлмекті шөлмек етіп тұрған сыртқы пішіні емес, іші. Сол секілді, адамды адам етіп тұрған да «менмендігі» емес, «ешкім емеспін» деген терең танымы.

Отыз төртінші қағида. Ақиқатқа мойынсыну әлсіздік те, селқостық та емес, керісінше, мойынсыну алапат күшті талап етеді. Мойынсынған кісі тулаған толқынды сулардай аласұрмай, қауіпсіз аймақта ғұмыр кешеді.

Отыз бесінші қағида. Мынау өмірде біз тек қарама-қайшылықтар арқылы ғана ілгерілейміз. Мүмін кісі өз ішіндегі теріс пікірлермен танысуы керек. Адам баласы кемел адам мәртебесіне қарай табандап

жылжи береді. Сондай-ақ, қарама-қайшылықтарды қабылдай алу дәрежесіне қарай жетіле түседі.

Отыз алтыншы қағида. Өзгелердің қулық-сұмдығына алаңдама. Егер біреулер жолыңа ор қазып, сені құлатуды көздесе, Алла да оларға ор қазады. Өйткені олар қазған орларына өздері құлайды. Бұл жүйе алыс-беріс негізінде жұмыс істейді. Бір түйір жақсылық та, кішкентай жамандық та қарымсыз қалмайды. Сыбдырлаған жапырақтың өзі Оның ілімінен тыс емес. Сен тек қана осыған илансаң болғаны!

Отыз жетінші қағида. Алла – өте нәзік есеппен жұмыс істейтін сағатты жасаған ұлы шебер. Оның шеберлігі соншалық - әрбір нәрсе дәл уақытында орындалады. Небір секунд ерте, небір секунд кеш қалмайды. Әрбір адам үшін ғашық болатын мезгіл бар, оған қоса өлетін уақыты да бар.

Отыз сегізінші қағида. «Өмірімді өзгертуге дайынмын ба?» деп сұрау ешқашан кеш емес. Қай жаста болсақ та, басымыздан қандай қилы заман өтсе де, толықтай жаңаруға мүмкіндік бар. Егер кешегі күн бүгінгі күннің айна-қатесіз көшірмесі болса, бұл – өкініш! Әрбір сәт әрбір дем шығарған сайын жаңару керек. Жаңа өмірге көз ашу үшін, өлмей тұрып алу керек.

Отыз тоғызыншы қағида. Бөлшектер әрдайым өзгеріп тұрады. Тұтас дүние ешқашан өзгермейді. Бұл дүниеден өткен әрбір ұры үшін оның орнын басатын тағы бір ұры туады. Көз жұмған әрбір жақсының орнына басқа бір ізгі адам келеді. Барлық нәрсе орнында қалады.

Қырқыншы қағида. Махаббатсыз өмір – босқа өткен есіл уақыт. Не істесем екен, Құдайға ғашық болып өтсем бе, болмаса өткінші дүниеге ме, әлде аспан әлеміне ме, жоқ әлде түр-түске ғашық болайын ба?» деп сұрама! Бөлшек тағы бір бөлшекті тудырады. Ғашықтық сипаттауға және толықтыруға мұқтаж емес. Ғашықтық өз алдына дара әлем. Сен оның не ішінде, не дәл ортасында, не сыртында емессің. Ғашықтық – сағыныш ^[23].

ДЕНСАУЛЫҚ

ТӘНІ САУДЫҢ – ЖАНЫ САУ

*Денең жан нұрлы болса, жөнделмек.
Шәкәрім Құдайбердіұлы*

Адам баласы – жан мен тәннен тұратын ғажайып жаратылыс. Бү дүниесі мен ақыретіне мән бергені сияқты адам баласы жаны мен тәніне де солай көңіл бөлуге тиіс. Адамның денсаулығы жақсы болса, Алла тағала бойына дарытқан қабілет-қарымды толық пайдалана алады. Нәтижесінде, адамдық қарызын өтеп, жетістікке жетеді.

Көздеген мақсатқа жету үшін адамға ең әуелі ішкі энергия, бойдағы қуат қажет. Ал ол болмаған жерде жалқаулық пен еріншектік бой көрсетеді. Оған бастаған істі аяғына жеткізе алмайтын шалағайлық еріп жүреді. Желкеден кері тартып тұратын кежір мінез, Абай айтқандай «Ұйқылы-ояу, бойкүйез» жағдайға тап болады. Қазақтың «Тәні саудың - жаны сау» деп мақалдайтыны сондықтан. Дініміз тәннің саулығына аса мән берген. Алла елшісі (с.а.у.) мәшһүр хадисінде адам баласы қадірін білуге тиіс екі ұлы нығметті атап өтеді: біріншісі – денсаулық болса, екіншісі – бос уақыт.

Адам тіршілігі тыныс алу мен дем шығарудан тұрады. Осы процесс бір сәт тоқтаса, кез келген тіршілік иесінің өмірі аяқталады. Мәшһүрдің «Бір дем ішке, бір дем кері» пәлсапасының мәні осы. Бұл процесс өз кезегінде адам денсаулығына тікелей қатысты болғандықтан, Мәшһүр Жүсіп: «Адамның денесі екі нәрсенің күшімен саламат тұрады. Бұл екі нәрсенің бірі – қызыл қан, бірі – бұзылған қара қан. Таза қызыл қан екі дем алыстың бірімен ауадан ішке қарай кіре береді. Жүрекке барып, жүректен әрі күллі денені аралап

қайтуында қара қан (көмірқышқыл газына айналып) болып, тағы жүрекке келіп, дем алыс жолымен далаға шығып тұрады. Міне, Құдіреттің шеберлігі: ішке қарай кірген дем – қызыл қан, далаға шыққан дем – қара қан. Сол үшін айтылады: «Бір дем әрі, бір дем бері». Осы екі демалыстың бірі тоқтаса, адам бірден өледі», – дей отырып, алты нәрсенің маңыздылығын атап өтеді:

1. Бұл екі дем алысқа жақсы ауа керек. Адам өзін таза ауада сақтауы керек.
2. Бұл екі дем алысқа күш беруге жақсы тамақ керек. Қазақ мақалында «Ауру – астан, дау – қарындастан» деп айтылады.
3. Екі дем алысқа күш беруге әрекет өскін (үскін): қазақша айтқанда қимыл-қозғалыс керек.
4. Ұйқы мен ояулықты қалыбынан асырмай, кемітпей, орта әдетпен үйрету керек.
5. Шатлық керек. Адам өз көңілін өзі төмендетпеуі керек. Қазақта «Ит өз құйрығын алып жүрмесе, оны кім алып жүреді?» деген мақал бар. Оның мәнісі – адам өз көңілін өзі көтеріп жүру керек деген сөз.
6. Ашу, қорқу, өкініш сияқты сезімдерден аулақ болу керек. Бұл айтылғандардың бірде-бірі адамда жоқ болса, ол ауруға шалдығады. Не қалпынан асып кетсе, онда да жаман болады. Аса қорыққаннан, аса қуанғаннан, не зор ашу қысқаннан өліп кеткендер де болған^[24].



Мәшһүр Жүсіптің денсаулықты күтуге қатысты атап өткен жоғарыдағы шарттардың ғылыми астары барын аңғару қиын емес. Аталған шарттарды ғылыми еңбектерден де кездестіруге болады. Бұл жайлы доктор Рахман Муджибурдың 2018 жылы жарық көрген «Как восстановить утраченное здоровье» атты еңбегінде айтылады. Ол әрбір шартты жеке-жеке кеңінен талдап, ғылыми тұрғыда түсіндіруге тырысқан. Кітаптағы сауатты тамақтануға қатысты мәліметтер осы еңбекке негізделіп жазылды.

Денсаулықты күтуге қатысты Мәшһүр Жүсіптің жоғарыда айтқан «Таза ауамен дем алу, сауатты тамақтану, қозғалыс, дұрыс ұйқы, көңілді көтеріңкі ұстау, уайым-қайғыға салынбау» шарттарына жеке-жеке тоқталып, кеңінен талдап көрелік.

ТАЗА АУА – ЕМ!

Қазір екінің бірі аллергиямын дейді. 10 адамның бірінің тыныс жолында ақауы бар. Іште жатқан сәбилерге жүрек қан-тамырларының ауруы диагнозы қойылып жатыр. Осының бәріне бірден-бір себепші – лас ауа.

Адам әр минут сайын 7-8 литр оттегіні ішке жұтып, сыртқа шығарады. Ал жаттығу жасап, физикалық күш жұмсағанда оттегіні бұдан да көбірек қажет етеміз. Бірақ бойымызға қаншалықты таза ауаны сіңіріп жүргенімізді білмейміз. Өрекеніетті заманның басты проблемасы – ауа тазалығы, үйіміздің, көшеміздің, еліміздің мәселесі.

Жер бетіндегі адамның бәрі ауаның ластануынан зардап шегіп жатыр. Түрлі созылмалы аурулар, қатерлі ісік лас ауаның кесірінен пайда болады. Үлкен қалалардағы зауыттар мен қаптаған көліктің түтіні сияқты ауқымды мәселелерді шеше алмасақ та, үй ішінің ауасын таза ұстауды үйренуіміз керек.

Таза ауаның пайдасы

- Жүрек ауруларын тудырмайды. Мүмкін ауаның жүрекке қатысы қанша дейтін шығарсыз. Ластанған ауамен тыныстаған жасушалар жүрекке 100% таза оттегін жеткізе алмайды. Осыдан түрлі аурулар туындайды.
- Таза ауа – қарттықтың емі. Қарттық лас ауа салдарынан емес, жастың ұлғаюымен келген дұрыс. Ластанған ауа ағзаны тез қартайтады. Бетке әжім түсіріп, бұлшық етімізді босаңсытады. Сондықтан таза ауамен дем алуға тырысыңыз, жас қалпыңызды сақтаңыз.
- Таза ауа денедегі қант мөлшерін қалпында ұстауға көмектеседі. Сусамыры бар адамдар үй ішіндегі ауаны таза ұстағаны жөн. Өйткені түрлі газ, химикатпен ластанған ауа қантты көтеруі мүмкін.
- Таза ауа когнитивті денсаулықты жақсартады. Ауасы лас қалада өмір сүретіндер депрессия, стресске жиі шалдығады. Таза ауамен тыныстау көңіліңізді жайландырып, ми жұмысын жақсартады. Әсіресе сәбилердің дамуында рөлі зор.
- Ауасы таза жерде жаттығу жасау, спортпен айналысу өнімді болады. Жоғарыда айтқанымыздай, физикалық күш жұмсаған кезде оттегіні көбірек қажет етеміз. Ағзаны жаттығу кезінде таза оттегімен қамтамасыз ету жақсы нәтижеге жеткізеді. Бұл ой еңбегіне де қатысты.

Үй ішінде ауа қалай ластанады деп ойлайтын шығарсыз. Расымен де, үйдің ауасы сырттағы ауаға қарағанда 4-5 есе лас. Өйткені үй ішінде шаң жинайтын заттар көп. Мысалы, керуеттің көрпесін күнде қакпаймыз, перделерді күнде жумаймыз. Ал оларда шаң міндетті түрде болады. Одан кейін тазалық үшін қолданатын химиялық қосындылар, қабырғаның бояуы да ауаны бүлдіреді. Олар түрлі химиялық элементтер бөледі. Тіпті үйдегі пластик заттардан формальдегид пен трихлорэтилен бөлінеді. Сондай-ақ бактерия мен вирустар ылғал ауада пайда болады.

Таза ауаға қалай қол жеткіземіз?

- Табиғатпен дос болыңыз. Табиғат аясында жиі серуендеуді әдетке айналдырыңыз. Тым болмаса, қалаңыздағы ағашы көп саябақтарға барыңыз.
- Үйді құрылғылар арқылы желдетпеңіз. Бұл үй ішіндегі ауаны ғана айналдырады, еш пайдасы жоқ. Оның орнына терезелерді ашып желдетіңіз.
- Ең тиімдісі – үйде гүл өсіру. Гүл бөлмеңізді оттегімен байытады.
- Сондай-ақ ауаны ылғалдандыратын сүзгі қолдануға болады. Бірақ олардың сүзгісін жиі ауыстырып тұруды ұмытпаңыз.

Адам үшін ең қажетті - оттегі. Егер ол болмаса, өмір жоқ. Біз демалып жүрген ауаның 21%-ы оттегіні құрайды. Дені сау адамға осы 21% жеткілікті. Ал түрлі созылмалы сырқаты бар жандарға ағзаны әлсіретпеу үшін оттегінің көп мөлшері керек. Кейбірімізге қосымша оттегі 24 сағат бойы керек болуы мүмкін, ал кейбіріне белгілі бір уақыт аралығында қажет болады. Мұндай кезде дәрігерлер «оттегі терапиясын» тағайындайды. Бұл дегеніңіз – құрылғы арқылы ағзаға оттегі беру.

Ағза үшін оттегінің жеткілікті болуы өте маңызды. Біздің барлық дене мүшеміздің дұрыс жұмыс жасауы оттегінің дұрыс жетуімен байланысты. Мидың дұрыс ойлануы, жүректің қанды айналдыруы, бүйрек пен бауырдың дұрыс фильтр жасауы, өкпенің тыныстауы оттегінің толықтай баруымен жүзеге асады. Егер адам азғасында оттегі

азайса, бірінші кезекте қан айналымы бұзылып, әрі қарай ішкі органдарға әсер ете бастайды.

Әр жұтқан ауамыз (оттегі) – энергия. Оттегіні жаттығу кезінде көп қабылдаймыз. Сондықтан спортпен дос болыңыз. Оттегі қалыпты болса, көңіл-күйіміз орнықты, ұйқымыз тыныш, деніміз сау, есте сақтауымыз қалыпты, көзіміз көргіш, сымбатты боламыз. Жаттығумен қатар оттегіні тасымалдауға көмектесетін тағам түрлерін де рационныңызға қосыңыз. Балық, грек жаңғағы, зәйтүн майы гемоглобиндегі оттегіні байытса, қырыққабат, алма, алмұрт қандағы оттегіні көбейтеді. Сәбіз, авокадо, сельдерей, сарымсақ, құрма, банан ағзаны оттегімен байытып қана қоймай, күні бойы қуаттандырады. Өзіңізді сыйлауды өзіңізге таза ауа мен оттегі сыйлаудан бастаңыз!

САУАТТЫ ТАМАҚТАНУ

Өмір сүрудің екі заңын білген адам бақытқа қол жеткізеді: бірі – не болса соны жей бермей, азығына талғаммен қарайтын кісі; екіншісі – кім болса, сонымен дос болмай, достыққа дұрыс адамдарды таңдай білетін жан.

Омар Хайям

Тамақ жеп, ас ішу – адам баласының табиғи қажеттілігі. Алайда мұның өлшемі мен талғамын білмек керек. «Өмірімізді өзгерту үшін әрі тұлғалық дамуды әуелі неден бастау керек?» – деп менен сұрағандарға, сауатты тамақтануға мән бер деймін. Иә, алдында үлкен мақсат қойып, жетістікке жетуді талап еткен кез келген адам ең әуелі ішіп-жеген тамағына мән берсін! Құранда **«Уа, пайғамбарлар қауымы! Адал, таза Һәм пайдалы ас-судан жеп-ішіндер, әр кез игі іс істендер. Шүбәсіз, сендердің не істеп, не қойып жүргендеріңді білемін»**^[25] делінген аят бар. Алла тағала бұл аятта адамзатқа тура жолды көрсетіп, ізгілікке үлгі ретінде жіберілген пайғамбарларға ең әуелі таза әрі пайдалы тағам жеуді бұйырады. Одан кейінгі игі іс

істеуге шақырады. Демек, адам баласы игу іс жасау үшін әуелі сауатты тамақтанып, пайдалы ас ушуі керек.

Өйткені сауатты тамақтануды реттей алмаған адам қай салада болсын жетістікке жетуі екіталай. Сондықтан рухани кемелденуді көздеген сопылық мектеп өкілдері «қиллатут-тағам» – аз тамақ жеу, «қиллатул-манам» – аз ұйықтау, «қиллатул-қалам» – аз сөйлеу, «узлату анил-анам» – оңашалану сияқты төрт қағиданы берік ұстанады. Осы төрт қағиданың басында «аз тамақ жеу», яғни сауатты тамақтану тұр. Тамақтануды дұрыс жүйеге қоя білген адам жан-жақты дамиды.

Бүгінгі біздің қоғамда сауатты тамақтануға көп мән беріле бермейді. Мысалы, қазіргі таңда қалыптасқан қонақ күту дағдымызға бір сәт көз жүгіртіп көрелік. Қонақ күту үшін кем дегенде бір күн бұрын дайындық басталады. Дүкен мен базардан үйіп-төгіп азық-түлік тасимыз. Дастарқанда бос орын қалдырмай түрлі тағаммен толтырып тастамасақ, қонағымызға құрмет көрсетпегендей ыңғайсыз сезінеміз. Әйел қауымы екі күн бойы таңның атысы, кештің батысы асүйде дастарқан қамымен жүреді.

Әуелі қонаққа буы бұрқыраған қоңыр күрең шай береміз. Самса, бауырсақ, қуырылған балық, духовкаға піскен тауық, туралған жал-жая, қазы-қарта, бес-алты түрлі салат (оның бірнешеуіне майонез араластырып, ет, шұжық қосылған), бал-вареньелердің неше атасы, сан алуан жеміс-жидек... Бұлар негізгі тамақтың алдында шаймен желінетін «жүрек жалғаудың» кішігірім мәзірі ғана.

Осындай «жүрек жалғар» шайдан кейін астауды қайыстырып жайма нанымен майы сорғалап ет келеді. Тойып алған қонақтар өздерін қинап ет жейді. Артынан майлы сорпа мен қымыз ішеді. Кока-кола қоса ішетіндер, компотқа жоқ демейтіндер де бар.

Алдағы асты «Сүннет қой, тауысып же, ысырап болмасын» деп үгіттеп те жатады. Шын мәнінде сүннет – табақтағыны түгелдей тауысу емес, өлшемнен асырмай аз жеу.

Ет жеп болған соң «тамақ сіңсін» деп 15-20 минут үзіліске шығамыз. Бұл – өзімізді алдау. Өйтпесе, тамақтың қорытылуы үшін кем дегенде 5-6 сағат керек. Кішігірім үзілістен кейін қайтадан неше түрлі торт-тәттімен шай ішеміз. Сосын қарнымыз сыздап түннің бір

уағында үйге қайтамыз. Қонақ кеткеннен кейін «өзіміз отырып шай ішейік» дейтіндер де табылады.

Ас толы асқазанмен ырсылдап, зорға тыныс алған күйі ұйқыға жатамыз. Ұйықтады деген аты ғана, ас қорыту үшін ағзамыз түні бойы қиналып жұмыс істейді. Асқазанға, бауырға, жүрекке ауыр салмақ түседі. Таңертең қиналып оянамыз. Көзіміз домбығып, бетіміз ісіп кетеді. Ұйқы қанбаған. Міне, осындай күйде жұмысқа кетеміз. Түнде демалмаған ағза күні бойы селсоқ, ұйқылы-ояу бойкүйез халде жүреді. Мұндайда адамның қандай да бір істі жасауға зауқы соқпайды, энергиясы жетпейді. Екі көзі ашық, бірақ санасы мен тұла бойы ұйқыда. Ойлаңыз, осындай күйдегі адамның жетістікке жетуі мүмкін бе?!

Айтпақшы, қонақтан артылған салат пен тамақтарды «обал болмасын» деп қайта-қайта жылытып, неше күн жейтіндер бар. Жылытылған сайын тамақтың сапасы кетеді, зияны көбейеді. Оны білсек те мән бермейміз.

Үлкен ғалым, медицинаның атасы Ибн Сина ас ішудің әдебі жайлы: «Ас ішкенде шақтап қана аз жегін, өйткені астың бойға даруы – оның қорытылуында. Адамның ағзасына ең ауыры – қорытылмаған ас үстіне ас ішу», – десе, қасиетті Құранда **«Ішіндер, жеңдер. Бірақ ысырап етпендер! Алла ысырапшылдарды жақсы көрмейді»**^[26] – делінген.

Өкінішке қарай, көпшілік жоғардағы аятты қате түсініп жүр. Ысырап – дастарқанда желінбей қалған тамақ қана емес, шамадан тыс артық желінген ас екендігіне мән бермейді.

Алла елшісі (с.а.у.): «Адам ұрпағының ең жаман ыдысы – тоя тамақ ішкен қарын. Адам баласына денесін көтеріп жүруге қажет азын-аулық (бірнеше асам) тамақ жеткілікті. Ал міндетті түрде жейтін болса, онда асқазанының үштен бірін - тамаққа, келесі үштен бірін – суға, ал қалған үштен бірін – ауаға арнасын», – деген.

Атақты сопылардың бірі Ибраһим ибн Әдһам: «Кімде-кім асқазанына кіретін тағамды қадағалай алса, өз діндарлығын да қолға алғаны. Асқазанына артық тамақ кіргізбеген адам көркем мінезге иелік етеді. Қарны тоймай жүрген кісі Аллаға асылық қылудан аулақ болады,

қарны тоқ кісі асылыққа жақын жүреді», – деп ас ішудің өлшемін үйреткен.

Алла елшісі (с.а.у.) басқа бір хадисінде «Үмбетім үшін ең қатты уайымдайтын нәрсе – қарын шығару, артық тамақ жеу, көп ұйқы және түйсік-танымның таяздығы» деген. Бұл хадисте айтылған кеселдің бәрі артық тамақ жеуден туындайды. Себебі тәнге қажетінен артық ас адамды жалқаулыққа, маубастыққа мәжбүр етеді. Тіпті күніне бірнеше мәрте артық ас ішіп, оны қайта-қайта сыртқа шығару шамадан тыс уақытынды алады да, уақыт ысырабына жол ашылады. Мидың сергек жұмыс жасауына қажет қан мөлшері ас қорытуға жұмылдырылғандықтан ми жұмысы әлсірейді. Сондықтан тойып ас ішкен адам маужырай бастайды. Үнемі ұйқысы қанбай жүреді. Артық ас ішіп, көп ұйықтаған адамның тәні семіреді. Ал тән семірсе, рух азады, ой-түйсік асқазан төңірегінен әрі аспағандықтан, парасат-пайымы төмен болады. Тіпті бара-бара құлқынының құлына айналып, ол нәпсісін емес, нәпсісі оны қалаған жағына жіпсіз жетектейді. Мұндай адамның құлшылыққа құлықсыз, жұмысқа жалқау болатыны сондықтан.

Адал астың маңыздылығы

- «Адал жеу – сауап, арам жеу – күнә».
- «Құлшылық он бөліктен, ол он бөліктің тоғызы халал-рызық несібе табудан тұрады».
- «Дәуіт пайғамбар (а.с.) да өзі еңбектеніп, тапқан табыспен күнелтетін».
- «Харамнан сақтанындар. Асқазанына харам ас түскен адамның дұғасы қырық күнге дейін қабыл болмайды».
- «Дұғаларыңның қабыл болғанын қаласандар, адал аспен қоректеніндер. Кейбіреулер харам жейді, харам киеді. Сонан соң, көкке қолын жайып дұға етеді. Мұндай кісінің дұғасы қалай қабыл болсын?»
- «Дұғаларың қабыл болсын десеңдер, халал әрі таза аспен қоректеніндер».

СУ – ӨМІР

Су – тіршілік көзі. H_2O . Жер бетінің шамамен 70%-ын су алып жатқаны сияқты, адам денесінің 55-60%-ы судан құралып, тіпті ішкі ағзалар мен бұлшық еттер, мидың 70%-ы сұйықтықтан тұрады.

Адам ағзасына қажетті суды шай, кофе, басқа да газды сусындар алмастыра алмайды. Таза су – денсаулықтың ең арзан «инвестициясы». Таза су ішуді әдетке айналдырсаңыз:

- Денеге зат алмасу жұмысы ретке келеді;
- Денедегі оттегі тасымалы жақсарады;
- Дене қызуы бірқалыпты деңгейде болады;
- Барлық ішкі орган, буын мен мидың жұмысы жақсарады;
- Терінің құрғап кету қаупі азаяды;
- Көңіл-күй сергек жүреді;
- Байсалды боласыз.

Адам ағзасына күнделікті 2-3 литр су қажет. Тыныс алып, ауаны сыртқа шығарғанда немесе ағзадан қажетсіз заттар сыртқа шыққан кезде, терлегенде, физикалық күш жұмсағанда бойдағы су жоғалады. Адам кем дегенде күніне 2-3 литр су сыртқа шығарады. Сондықтан оның орнын міндетті түрде таза сумен толтырып отыру қажет. Алайда көпшілігіміз денеге қажет су нормасын толық қалпына келтірмейміз.

Ақыл-кеңес: әдемі су құятын құты сатып алып, оған су құйып алып жүріңіз. Бұны әдетке айналдырыңыз. Бұл ешқандай жаңалық емес, ертеде ата-бабаларымыз белінен торсық тастамаған. Сіз де осылай жасаңыз (мен өзіммен бірге арнайы су бөтелкесін алып жүремін).

Су ішсеңіз, ми жұмысы жақсарып, есте сақтау қабілетіңіз артады. Су ішкен соң асқазан, ішек жолдарының қызметі қарқындап, ас жақсы қорытылады. Су бүйрек-бауырды шлак, токсиндерден тазартады һәм жүрек соғысы орнығып, қан кедергісіз айналады. Қозғалыс кезінде су ішіңіз, ағзадағы артық майларды жағып, бұлшық еттеріңізге оттегін жеткізеді.

Су – пайдалы, зиянсыз, калориясыз, қолжетімді сусын. Десе де судың сапасына мән беріңіз. Ішіп жүрген суыңыз химиялық қоспалардан ада, дәрумендерге бай болуы керек.

Басыңыздың жиі ауруы, аузыңыздың құрғауы, ашушандық, артық салмақ – бұлардың бәрі денеңіздегі су тапшылығының әсері болуы ықтимал. Сондай-ақ зәріңіздің түсі сіздің денеңіздегі су мөлшерінің көрсеткіші бола алады. Егер зәріңіздің түсі қою сары болса, тәніңізге су жетіспейтіндігін білдіреді. Әсіресе жасыңыз ұлғайған сайын суды көбірек ішуді әдетке айналдырыңыз. Себебі 65 жастан кейін денеге судың қажеттілігі артады.

Сапалы су – қандай да бір химиялық қоспалардан, ауыр металлдардан, микроорганизмдерден таза, сондай-ақ құрамында кальций, магний, натрий т.с.с. пайдалы элементтер кездесетін, рН деңгейі 7,6-дан жоғары су.

ҚЫМБАТТЫМ, СЫЛДЫРЛАП АҚҚАН СУДАЙ БОЛ!

Кемелдікке ұмтылған жандар бір-біріне: «Қымбаттым, сылдарлап аққан судай бол!» – деп насихат айтады. Өйткені су әрдайым сарқырап ағады. Үнемі әрекетте. Аққан сайын мөлдірлігін, тазалығын, тұнықтығын сақтайды. Басқаларға пайдалы болады. Ал ағынсыз, тоқтау судың тұнығы лайланып, борсып, саси бастайды. Сен де су секілді үнемі қозғалыста, харекетте бол! Егер ақпай тоқтап қалсаң, су секілді тұнығың лайланады.

Аққан су өзінің жолын табады. Кездескен бөгеттерді айналып өтіп, жылға-сайды қуалай жылжып, мақсатына жетеді. Сенде өмірде кездесетін кедергілерді осылай айналып өт! Мақсатыңды жиып қойып, жолыңда кездескен адамдармен айтысып, тартысып, уақытыңды босқа өлтіріп алма!

Су қандай ыдысқа құйылса да, сол ыдыстың формасына ыңғайланып, өз қасиетін жоғалтпастан пішінін өзгерте алады. Сен де су тәрізді жағдайға қарай ыңғайланып, қоғамға бейімдел. Бірақ су секілді сенде өз болмысыңды, ішкі құндылығыңды сақта!

Су өзгерістен қорықпайды. Ол бу болып аспанға ұшады. Бұлт болып жосылып көшеді. Жаңбыр, бұршақ болып жерге қайта жауады.

Қар болып жапалақтайды. Мұз болып қатады. Су болып қайта ериді. Аяғында, су – су болып қалады. Ендеше, сен де су тәрізді өзгерістен қорықпа! Өзгерістің дәмін татқан адам ғана дамиды. Сондықтан өзінді әрдайым жаңалап отыр! Сүрлеусіз өмірден, үнемі қайталана беретін әдеттен құтыл! Өзгеруден қорыққан адам ешқашан көгермейді. Басқа дәмді татпайды. Өзгені білмейді. Мұндай адам бойындағы қабілет-қарымын кемелдендіріп, оның өркендеуіне мүмкіншілік бермейді.

Су – қанша сұйық болса да, ол дүниедегі ең тығыз әрі қатты дененің бірі. Ол сонысымен таудай алып кемелерді көтеріп тұр. Ендеше сен де су сияқты қиындыққа төтеп бер! Қандай ауырлықты болмасын еңсере алар мықты бол!

Су әрдайым үлкен ағыстарға айналады. Арықтың суы өзенге қосылу арқылы көлге, теңізге, алып мұхитқа шығады. Ендеше, сен де су секілді үлкен ағыстан қорықпа! Тағдырдың табиғи ағысынан қашпағын. Басыңа түскен тағдыр тауқыметі қанша ауыр болса да, қабылда! Сен ұнатпаған оқиғалар артында пайдалы сырлар жатуы бек мүмкін. Сен ұнатпаған ағыстар сен күтпеген жақсылыққа бастар, сен оны біле бермейсің.

Су қанша ластанса да, топыраққа сіңіп қайта тазарады, баяғы мөлдір қалпына оралады. Олай болса, адам баласы да қандай да бір күнә мен қателікке ұрынса да су сияқты тазара білуі керек. Судың жерге сіңгені секілді сенде тәубенің топырағына сің, кір шалған рухыңды, тот басқан жүрегінді тазала! Әу бастағы тап-таза қалпыңа қайта орал!

Су әрдайым кірді кетіреді. Былғанышты жуады. Тіпті алтынның өзін су шайып, саф қылады. Ендеше, сен де су секілді әрдайым қоғамның рухани ластығын тазала. Жүректердің кірін кетіріп, жамандығын жууға жәрдем бер!

Су сырлар мекені. Теңіз – өз тұңғиығында қайнап жатқан небір тіршілікті, ғасырлар қойнауындағы қарт тарихты жасырып тұр. Сен де су секілді адам кемшілігін жасырып, сырларына берік бол.

Судың сылдыры, жаңбырдың тырсылы қандай ғажап! Адам жанына шипа, көңіліне керемет шабыт береді.

Сенің де сөзің сылдырлап аққан су секілді тыңдаған адамға әрдайым жайлы да жағымды болсын! Көңіл сыйласын. Дертіне дауа болсын. Шабыттандырып, жігер берсін!

Қыста судың мұзы қалыңдаса да, астындағы ағысы тоқтамайды. Сырттан қараған адам тереңдегі ағысты байқамайды. Олай болса, шарттар мен жағдаяттар аяз секілді қанша жерден қатал болса да, сен өз ағысыңды тоқтатпа, алға қарай жылжи бер! Ағысыңды жария етемін деп әуре болма!

Су тама берсе, тасты теседі. Сенде үздіксіз жасаған аз әрекетіңмен үлкен жетістіктерге жетесің! Тамшы тәрізді тырсылдап тама бер, тоқтама!

Су ешбір қайтарым күтпестен басқаларға жәрдем береді. Кепкен ағашқа, қураған гүлге, шөлдеген жан-жануарға, ерні кеберсіген адамға шаттық сыйлайды. Су бар жерде – тіршілік бар. Ендеше, сен де су секілді айналаңа өмір сыйла, көңіл сыйла, мұқтаждың жәрдеміне жүгір, қол ұшын бер, пайдалы бол! Оқырманым, мен де саған «Әрдайым сылдырлап аққан су секілді бол!» демекпін.

ТАБИҒИ ТАҒАМДАРДЫ КӨБІРЕК ТҰТЫНЫҢЫЗ

Тәбет тартатын тағам түрі көп. Бірақ мына заманда фастфуд, қуырылған тағамдар, термиялық өңделген, тазартылған азық-түліктер, тазартылған майлар мен маргариндер секілді табиғи емес тағамдар өте көп.

Егер «өлі» тағамдардан бас тарта алмасақ, ағзамыз ферменттерге мұқтаж болып, «қоқысқа» толады. Біле жүріңіз, ауыр тағамдарды тұтынудың зардабы 30-40 жылдан кейін байқала бастайды. Адам үнемі шаршап жүреді, әл-қуаты азаяды, кез келген жұқпалы ауруға бейім болады.

Сондықтан ең алдымен ферментті азық-түліктерді таңдаңыз, олар:

- Көкөністер мен жеміс-жидектер;
- Теңіз өнімдері;
- Шемішке дәні мен жаңғақ түрлері.

Бұл өнім түрлерін тамақтану рационына енгізіңіз. Күнделікті тұтынсаңыз, энергияңыз қалыпты жағдайды болады.

Май, нәруыз (ақуыз) және көмірсу

Кез келген тамақтың құрамынан май, нәруыз (белок) және көмірсу (углевод) табылады. Бірақ көмірсудың «жақсы» және «жаман» түрлері барын көпшілік біле бермейді. Әлбетте, бұл нюанстарды спортшылар мен дұрыс тамақтануға назар аударғандар ғана біледі. Осы секілді майлар мен нәруыздардың пайдасыз, пайдалы топтары бар. Бұлардың пайдалысын таңдауда қателесіп жатамыз. Май мен нәруыздар адамға өмір бойы керек. Олар біздің ағзамызда қаланып тұрған кірпіш секілді. Ескерте кетерім, пайдалысын тек табиғи өнімдерден табасыз. Ал көмірсулар ағзамызға «кірпіш» бола алмаса да, энергия түзуге көмектеседі.

Ендеше, көмірсулардан бастайық. Көмірсудың көп бөлігі өсімдік тағамдарында. Қазіргі дамыған заманда, зиянсыз тамақ табу қиындап барады. Өкініштісі, адамдар бау-бақшаларын химиялық заттар мен нитраттардан тұратын заттармен нәрлендіреді. Нәтижесі айтпса да белгілі: жайқалып өскен бау-бақша, көз тартатын жеміс-жидектер мен өсімдіктер. Бірақ сапасы мен пайдасы күмәнді.

Пайдалы «жақсы» көмірсулар мына өнімдерде мол кездеседі:

- Көкөністер мен жемістерде;
- Жаңғақтар мен дәндерде;
- Қара күріште;
- Қарақұмық пен сұлыда;
- Арпа мен тәтті картопта (батат).

Егер азық-түлік шикі күйінде жеуге жарамды болса, құнарынан сол күйінде тұтынған абзал.

«Жаман» көмірсулар мол өнімдер:

- Фастфуд және жартылай дайын өнімдер;
- Ұннан жасалған кондитерлік өнімдер;
- Газдалған тәтті сусындар;
- Рафинадталған қант.

Бұл тізімдегі заттар адам ағзасына зиянын тигізбей қоймайды. Бұған адам қолымен жасалған термохимиялық өңдеуден өткен азықтарды қосыңыз.

Майдың мәселесі

Майлардың да өзіндік классификациясы бар. Түсінікті болуы үшін оларды «жаман» және «жақсы» деп екі топқа бөліп алайық. Соңғы кездері майсыздандырылған, майлылығы төмен – сүт, айран, йогурт, сүзбе секілді сүт өнімдері жайлы көп айтылады. Бұл қаншалықты шынайы. Бұлай болуы мүмкін бе? Бұл техникалық өңдеуден өтіп, майы алынған өнім. Демек, бұл жерде ешқандай табиғилық жоқ. Мұндай өнімдерді пайдаланудың пайдасы шамалы.

Майдың «шыққан тегіне» мән беріңіз. Жануарлардан алынған майға кейде күмәнданамыз. Өйткені үй жануарының бәрі далада жайылып, шөппен қоректеніп жүрген жоқ. Синтетикалық қорек, антибиотикпен жемделмегеніне сенімді болсаңыз, онда әңгіме басқа. Өкініштісі сол, қазіргі уақытта үй жануарлары мен құстарды асырау тәсілі өзгерген. Оларға гормональды препараттар мен антибиотиктер беріп, салмағын арттырады.

«Жаман» майлары мол өнімдер:

- Гендік модификацияланған азықпен жемделген жануар майы;
- Гормонмен қоректенген жануар майы;
- Бутербродты майы;
- Маргарин және трансмайлар;
- Кондитерлік өнімдер;
- Тазартылған (өңделген) май.

Десек те майдан түбегейлі бас тарту – адам денсаулығына зиян. Таза май ағзаға энергия береді, гормондар мен дәрумендер толтырады Һәм ми-жүйке жүйесінің қорғаушысы іспеттес қызмет атқарады. Бұл жүрек қан-тамырларына да пайдалы. Ағзамыз сапалы майлармен толығып тұрса, гормондардың тепе-теңдігі сақталады. Әсіресе әйелдер мұның рөлі зор. Гормондар қызметінің бұзылуы әйел денсаулығына айтарлықтай зияе келтіріп, ұрықсыздыққа әкеледі. Жеткілікті мөлшерде таза майларды қабылдау, кейін емделуі қымбатқа түсетін сырқаттардың алдын алады.

«Жаман» майлар жануарларды жасанды қоректендіру, химиялық өңдеулер арқылы адам қолымен жасалады.

«Жақсы» майларға бай өнімдер:

- Шемішке (пісте), жаңғақ;
- Жануар майы (таза, сенімді);
- Табиғи таза сары май;
- Табиғи қаймақ, кілегей;
- Авокадо;
- Табиғи кокос майы – Centrifuge (өндірістегі центрифугалық әдіс);
- Зәйтүн майы;
- Органикалық жұмыртқа;
- Теңіз балықтары (омега-3 дәруменімен).

Өнім табиғи болған сайын «жақсы» майларға бай болады. Ал егер өнім жасанды, түрлі өңдеуден өткен, жануарлар мен өсімдіктерді химиялық жолымен жетілдіру арқылы алынған болса, онда «жаман» майларға жолыққаныңыз. Мұндай жасанды өзгерістерге ұшыраған майлар пайда бермейді, зиянды. Бауыр-бүйрекке ауыртпалық түсіреді. Нейроэнергиялық тепе-теңдік бұзылып, ішек жолдары ластанады. Нәтижесінде, бөксе мен қарынға май жиналып, семіру басталады.

Нәруыз жайлы. Нәруыз – ағзаға күнделікті керек зат. Әсіресе жасушамыздың жаңаруына керекті «материалдар» осында. Сондықтан тамақтану рационалында нәруыздың мөлшеріне көңіл бөліңіз. Нәруыздар өсімдік пен жануардан алынады. Бұл – вегетариандар мен вегандар үшін қиын мәселе. Өсімдіктерден ақуызды алу толыққанды алу мүмкін емес.

Адамға сау ми, гормональды қалыптылық және жақсы дамыған бұлшықет керек. Сондықтан, май мен көмірсудың, нәруыздың «жақсыларын» таңдаңыз.

Жануардан алынған нәруызды шамадан тыс көп тұтыну ішектің ластануына әкеледі. Өйткені жануарлардан алынған өнім өсімдікке қарағанда қорытылуы баяу. Өсімдік нәруыздары бойымызға бірден тарап кетсе, жануардан алынған нәруыздардың жартысы ғана бойымызға сіңіп үлгереді. Қалғаны ішек арқылы сыртқа шығады.

Нәруызбен дос болыңыз. Егер ағзаңызды ластағыңыз келмесе, сау және сергек жүргіңіз келсе, күнделікті рационға 85-90% өсімдік нәруызын, 10-15% жануардан алынған нәруызды қосыңыз.

Қант адамды тәуелді етеді

Адам бойындағы қан кальций мөлшерін қадағалайды. Егер кальций төмендеп кетсе, адам ағзасы қант іздей бастайды. Қант қандағы кальцийді уақытша «көтерген» сыңай танытады. Ағза оған алданып, кальций тапшылығын сезбейді. Қант жейтін жаман әдет кесірінен кальцийдің мөлшерін төмендетіп аламыз. Кальций төмендеген сайын, қантқа деген құмарлық арта түседі. Бұның салдарынан ағзамыз ерте қартайып, иммунитетіміз жоғалады.

Ескеріңіз, қант – адамды жайлап өлімге итермелейді, оның құрамында ешқандай қоректік зат жоқ, тек зиян.

Қант ағзадағы оттегіні азайтады, оның арты тотығу процессіне соқтырып, түрлі инфекция пайда болуынан обыр (рак) талшықтары дамиды. Жазылмас дертке шалдыққыңыз келмесе, тап қазір қантты тастаңыз. Құрамында қанты бар тағамдардан, дүкендердегі маргарин және жасанды майлардан бас тартыңыз!

Энергия не себептен жетпейді?

Энергия – денсаулық. Энергия жетпей ме, демек, ағзаңызда ауру бар, қартаю процесі жүріп жатыр.

Энергияны қайдан аламыз? Табиғаттан. Энергия көзі – Күн. Күн энергиясы алдымен өсімдіктерге беріледі, одан фотосинтезделіп, адамдар мен жануарларға тарайды. Айналаңызға асықпай зер салсаңыз, жыртқыш аңдар шөпқоректі жануарларды азық қылады. Шөпқоректілер болса өсімдіктермен қоректенеді. Ал адамдар жануарлармен де, өсімдіктермен де қоректенеді.

Бұл – Алла дарытқан табиғат заңы! Табиғат заңына сай адам 85% өсімдіктен, 15% жануардан алынған өнім тұтынуы керек. Ас бойымызға сіңіп, қорытылып, метаболизм құбылысынан кейін энергия пайда болады.

Ағза энергияны қайдан алады? Энергияның екі көзі бар: бірі – глюкоза, бірі – май. Майдың энергия қуаты глюкозаға қарағанда әлдеқайда жоғары. Глюкозаның көп бөлінуі қандағы инсулинді көтереді. Бұл гормондардың тепе-теңдігі мен зат алмасуды бұзады. Ағзада сүтті қышқыл мен май жиналып, денені тотықтырады. Сөйтіп энергия тапшылығы туындайды.

Өткенге көз жүгіртсек, ата-бабамыз табиғат заңдылығын бұзып химикатпен егін баптап, гормонмен малын жемдемеген. Уақыт өте келе ауыл шаруашылығы дамыды, тамақ өнеркәсібі пайда болды. Адамдар көмірсулары тым жоғары тағамдарға әуес бола бастады. Бұл дегеніміз – қант, түрлі тәтті тағам, ұннан жасалған өнімдер, нан, т.б. құрамында көмірсулары жоғары азық-түліктер. Бұлардың бәрі дәмді, тәтті, бірақ май мен нәруыздың қызметі мен және көмірсумен ағзаны қамдай алмайды.

Адам қанша тамақтанса да, қарны тез ашады. Өйткені, көмірсу берген қуат ұзаққа бармайды. Ағза өзіне түскен тамақты тез қорытып, энергияны жаратып үлгереді де, миға сигнал жібереді. Ми оны «ашығу белгісі» ретінде қабылдап, адамды тамақтануға әрекеттендіреді. Содан печеньемен шай ішу, жүріп бара жатып фастфуд жей салу, үзіліс кезінде бірдеңе жеп үлгеру әдеті басталады. Бұл әдет ағзадағы зат алмасу әрекетін бұзады, ішек құрылысын зақымдайды, жүрек-қан тамырлары жұмысын нашарлатады.

Табиғат заңын өзіміз бұзып, зардабын өзіміз тартамыз. Көмірсуы көп табиғи емес тамақтарды артығымен жеп, көп ауырамыз, тез қартаямыз. Табиғи өнімдердің орнын басатын «жасанды» дүниелердің бағасы қолжетімді болуы мүмкін, біпақ арзанның сорпасы татымайды.

Дұрыс тамақтану, табиғи өнімдерді тұтыну, «жақсы» май мен көмірсу қатынасын 85:15 мөлшерде сақтау, жеткілікті нәруыз қолдану, тағам рационына өсімдіктер, көкөністер мен жемістер кіргізу ағзадағы «сілтілі ортаның» жақсы жұмыс жасауын қамтамасыз етеді. Сізге мол энергия сыйлап, өмір салтыңызды жасампаз етеді.

Адамға пайдалы тағамдар тізімі

- Таза су.
- Шпинат, қырыққабат, брокколи, гүлді қырыққабат, брюссель, балдыркөк, ақжелкен, қияр, қызанақ, т.б. көкөністер мен шөп түрлері. Тіпті теңіз шөптерін де жеген абзал.
- Қант құрамы төмен жемістер: алма, анар, гуава, киви, барлық жидек түрі, ананас, папайя, інжір, қара өрік, қарбыз, қауын, банан және т.б. Десе де жеміс шырынының құрамында қант көп, сондықтан абай болғаныңыз жөн.
- Пайдалы көмірсуларға: қара күріш, қарақұмық, тәтті картоп, арпа (меруерт арпа), сұлы жатады.
- Пайдалы майлар: емдік кокос майы, зәйтүн майы, зығыр майы, күнжіт майы, авокадо, табиғи сары май, қыша майы.
- Пайдалы ақуыз: жұмыртқада, майлы теңіз балықтарында, сиыр, қой, тауық, күркетауық еттерінде болады.
- Саумал мен қымыз.
- Жылқы мен қой еті.
- Пайдалы дәндер мен жаңғақтар: асқабақ тұқымы, күнбағыс тұқымы, Бразилия жаңғағы, жаңғақ, қарағай жаңғағы, бадам, пекан, фундук, макадамия (пайдалы майлар мен белоктар).
- Пайдалы бұршақ дақылдары: жасымық, бұршақ, ноқат, адзуки бұршағы, соя, теңіз бұршағы (өсімдік ақуыздарының өте жақсы көздері).
- Тұз: гималай қызғылт тұзы.
- Тәттілер: табиғи бал, стевия.
- Дәмдеуіштер мен шөптер: чили, куркума, қара бұрыш, даршын, кориандр, зире, зімбір, сарымсақ, пияз, т.б.
- Ашытылған тағамдар. Мысалы, кең қолданыстағы (квашенная) қырыққабат – табиғи ашытылған өнім. Соя соусы да осыған ұқсас. Алма сірке суы да ашытылады. Дүкен сөрелерінде хош иісті жалған өнімдер жиі сатылады. Мысалы, өте дәмді кокостық йогурты ашытылған сүт өніміне жатады. Бірақ құрамында сүт базасы жоқ.
- Шай және кофе: органикалық кофе (тек бір кесе), шөптер мен жасыл шай. Табиғат сыйлаған, тұрғылықты жерде өсірілген кез келген өнімдер ішінен өзіңізге ұнайтынын тұтынған дұрыс.
- Жоғарыда енгізілген өнімдер ешқандай химиялық қоспасыз, органикалық және табиғи болуы керек. Жасанды өнімдерден

барынша аулақ болыңыз!

Сауатты тамақтану ережелері

Не жесеңіз де, оны қорыту Һәм сіңіру туралы ойлауыңыз керек. Көптеген денсаулық проблемалары, әсіресе, ішек жолдары ауруы асқазанның бұзылуын туындатады. Сондықтан одан аулақ болған жөн. Табиғи тамақтану ережелеріне тоқталсақ:

- Тамақтанудан бір сағат бұрын немесе бір сағат кейін бір стакан таза жылы су ішіңіз. Суды тамақпен бірге ішуге болмайды, өйткені су ас қорыту барысында химиялық заттарды сұйылтады. Қандай суды ішкен дұрыс және «сілтілі судың» жасалу жолдары жайлы алдыңғы тарауда айтылған болатын. Сондай-ақ күні бойы су ішу нормасын сақтап, барынша әдетке айналдырған жөн. Ең әуелі су, 15-20 минуттан кейін жеміс, 40 минуттан кейін тамақ.
- Тамақты кем дегенде 30-40 рет шайнаңыз, содан кейін жұтыңыз.
- Су ішу мен тамақтану арасында жемістен басқа ештеңе жемеңіз. Балғын жемістер ферменттерге өте бай болып келеді. Олар тағамды энергияға және жаңа жасушаларға айналдыру процесіне пайдалы. Құрамында қанты аз жемістерді тамақтанудан бір сағат бұрын жегеніңіз абзал.
- Ыстық емес тағамдарды көбірек жеу. Кез келген тағамды 47 градустан жоғары қыздыру, ысыту қажетті ферменттерді жояды.
- Алдымен ақуыз бен көкөніс жеңіз. Оған қанағаттанбасаңыз, қара күріш, қарақұмық жармасы (гречневая крупа), киноа, тәтті картоп (батат) және арпа сияқты пайдалы заттармен тамақтануды жалғастырыңыз.
- Органикалық сапалы алма сірке суы немесе лимон, зәйтүн майы, қара бұрышқа гималай қызғылт тұзын қосып салат жасап, оған бал қосып жеңіз.
- Мүмкіндігінше тағамдарды төмен температурада пісіру керек. Мысалы, асықпай дайындалған бұршақ тұқымдастар, көмірсулар, кейбір көкөністер, қызанақ, сәбіз, брокколи жақсы қорытылады. Мұндайда, ең жақсы құрал – индукциялық пеш. Қатты ыстық

тағамдағы ферменттерді бұзады және тірі тағамды тотыққан тағамға айналдырады.

- Көкөністермен қатар, пайдалы майлар тұтыныңыз. Пайдалы май тұқымдарда, шикі жаңғақтарда, авокадода болады.
- Балықты майға қуырмаңыз. Бұға пісіргенде лимон шырыны мен түрлі шөп қосып қолданыңыз.
- Сиыр, қой, құс етін қызанақ, сәбіз, брокколи немесе өзіңіз таңдаған басқа көкөністермен бірге қайнатыңыз немесе бұға пісіріңіз. Өзінің майынан басқа май қоспаған пайдалы.
- Тамақ пісіру үшін болаттан жасалған ыдысты қолданыңыз. Алюминий ыдысты пайдаланбағаныңыз жөн.
- Тағам сақтауға арналған пластик ыдыстарды пайдаланбаңыз. Оның орнына шыны, керамикалық немесе тот баспайтын металл ыдыс қолданыңыз.
- Шамадан тыс кофе ішуден аулақ болыңыз. Өйткені олар қышқыл тағамға жатады. Таңертең мидың жұмысын жақсарту үшін бір шыныаяқ кофені кокос майымен ішуге болады. Кофе мен шайға қант немесе сүт қоспаңыз. Жасыл немесе шөп шай ішіңіз, себебі олар сілтілі.
- Қышқылданған тағамнан аулақ болыңыз. Мысалы, кесілген көкөніс оттегімен тотығады. Бұл, әсіресе, жаңа алманы кескенде байқалады. Егер жемісті тез арада жемесеңіз, кесектері қарайып кетеді де, пайдалы қасиеттерін жоғалтады және оттегімен әрекеттесу нәтижесінде зиянды «қышқыл» химиялық қоспа түзіледі. Май қышқылдануға өте сезімтал болып келеді. Жылу, жарық және ауа тағамдарды тотықтырады, ал тотыққан тағамдар пайдалы емес.
- Ішімдік (алкоголь) пен никотиннен аулақ болыңыз.
- Адам ағзасына зияннан басқа тигізер пайдасы жоқ харам заттарды айтпаса да білесіздер. Оны қайталаудың өзі артық.

Кем дегенде бір ай осылай өмір сүріп көріңіз, ағзаның қалай өзгеретінін байқайсыз! Бұл – денсаулықты қалпына келтірудің және сақтаудың нағыз жолы.

Ас ішкенде дастарқанда тұрған тағамдар арасынан пайдалысын тандап, талғай біліңіз. Ол үшін дастарқанға отырғанда автоматты түрде «мына тағам маған пайдалы ма, зияны жоқ па?» деген сұрақты

өзіңізге қойыңыз. Мысалы, газдалған судың орнына табиғи суды таңдасаңыз, бұл – сіз үшін жеңіс.

Жейтін барлық нәрсеңіз бір-бірімен үйлесімді, ағзаңызға пайдалы болуға тиіс. Мысалы, буға піскен котлетті таңдап, оған майға қуырылған картошканы қосып жесеңіз, бұл – сіз үшін қате қадам.

Ішегіміз – екінші миымыз

Ішегіміз – ағзадағы ең маңызды орган. Ағзамызға түсетін тағамдардың қорытылу сапасы, адамның энергия мөлшері – тоқ ішектің жай-күйіне тікелей байланысты. Зерттеулер мидың жұмысы тікелей ішекке байланысты дейді. Ішектерімізде сератонин және басқа да нейротрансмиттер түзіледі. Ішектің «екінші ми» деп аталатыны сондықтан. Ішегіміз дұрыс жұмыс істемеген жағдайда, бойымызда сератонин гормондары қажетті деңгейде түзілмейді. Бұл жағдайда адам бойдағы қуатын жоғалтып, депрессияға ұшырайды.

Адамның салмағы, тері жағдайы, нейроэндокриндік, иммунитеттік жүйесі ішектің жай-күйіне тікелей байланысты.

Өйткені иммундық клеткаларымыздың шамамен 60-70 пайызы ішегімізде. Сондықтан ішек шлактармен кірленген кезде иммундық жүйе өз қызметін дұрыс атқара алмайды. Нәтижесінде, адам жиі суықтап, рак, аллергия, қан қысымы, қант секілді түрлі ауруға шалдығады. Вирустарға төтеп бере алмайтын әлсіз жағдайға тап болады.

Егер сіз үнемі шаршап жүрсеңіз, бойыңызда энергия жетіспеушілігі байқалса, онда сіздің бауырыңызда проблема бар деген сөз. Ал бауырда проблема бар болса, онда ішекте проблема бары анық. Адамдар «Жас кездегідей бойда қуат жоқ» деп шағымданып жатады. Шын мәнінде, бұл жастың ұлғаюымен емес, дұрыс тамақтанбау мен тоқ ішектің токсиндерге толып қалуына байланысты.

Өйткені ішекте жиналып қалған токсиндер мен аммоний, скатол, индол, күкіртсутегі секілді улы газдар қорытылған заттармен бірге қанға сіңіп, бауырға өтеді. Бауыр – токсинді сүзуге арналған негізгі ағза. Бірақ толассыз әрі шамадан тыс жүктелген токсиндер бауырға салмақ түсіреді. Бұндай жағдай үнемі қайталана бергендіктен, белгілі

бір уақыттан кейін бауыр сыр береді. Нәтижесінде, «бауыр ауруы» пайда болады.

Бұл дұрыс тамақтанбаудың, салауатты өмір салтын ұстанбаудың салдарынан ішекке токсин жиналады да, энергия жетпей үнемі шаршап жүресіз. Алдыңызға қойған мақсатты орындауға шамаңыз жетпейді. Сөйтесіз де, жоспарлаған ісіңізді кейінге қалдырып, жалқауланасыз.

Ішек тазалау жолы – ашығу

Адам ағзасы 40-60 трлн жасушадан (клетка) тұрады. Әр жасушаның ішінде митохондрия (денеде болатын жіпше, түйіршік тәрізді органоид) бар. Митохондрия бізге керекті энергияны түзеді. Бойымыздағы жасушалардың жағдайы жақсы болса, энергиямыз да бірқалыпты, дұрыс түзіледі. Бірақ уақыт өте келе жасуша-тіндерді «қоқыспен» толтыра бастаймыз, нәтижесінде митохондрияның қызметі бәсеңдейді. Осы кезде ішкі жасушаларды (детоксификация) тазалаңыз, яғни «қоқыстан» арылыңыз.

Адам ағзасы өте «ақылды». Ағзада кіріктірілген (қосарлы) жүйе жұмыс жасайды. Негізінде, ағза өздігінен тазаланып, сонымен бірге жасартатын ферменттерді (белок, реакция тездетуші заттар) түзіп отырады. Бірақ уақыт өте келе дұрыс тамақтанбаудың кесірінен энергиямыз азайып, «тазалаушы» қызметін тоқтатады. Сол себепті ішкі жасушалық (клеткалық) тазаруды қолға алу керек.

Әсіресе түрлі «қоқыс» ішегімізге жиналып, ішектің (стенки) және рецепторлық қызметін зақымдап, түрлі улы токсиндерге толтырады. Бұл кезде ішектің жұмыс жасауға қабілеті әлсіреп, энергия төмендейді, адам жиі ауырады.

Бүгінде астың түрі көп. Бұл да адамның ізденуінен туған бір жетістік. Нәпсінің айтқанына бағынсақ, тамақтың барлық түрін бір мезетте жей салуға әзірміз. Осылайша, ағзамыз өз құмарлығымыздың құрбанына айналуға. Асқазан өзіне түскен тамақты өңдеп қорытады, солай тазаланады. Бірақ жиі әрі көп тамақ жеуден, ағзамыз өзін-өзі тазалап, қалпына келтіруші ферменттерді түзіп үлгермейді.

Адам ағзасында 25 мыңнан астам биохимиялық реакцияға қатысатын бес мыңнан астам фермент түрі бар дейді ғалымдар.

Адамның өмір сүру қабілеті тұрақты болуы үшін барлық реакция жүруі керек. Біз сол үшін ферменттер көмегіне зәруміз.

Мысалы, жасушадағы белоктар амин қышқылына айналып, денемізге «кірпіш» болып қаланады. Содан кейін, амин қышқылдары жасуша ішінде қайтадан жаңа белоктар түзеді. Ал белоктар біздің бұлшық еттеріміз бен басқа да тіндерімізді құрайды. Белоктардың ішінде іске жарамсыздары да бар, олар жасушамызда «қоқыс» болып жиналады. Олардан уақытында құтылу керек, әйтпесе жинала-жинала келе энергия алмасуға кедергі келтіріп, жасушаны «қартайтады» және өлі жасушаға айналдырады.

Ал бұл мәселенің шешімі – ашығу. Біз мұсалман ретінде жылына бір рет рамазан айында 30 күн ораза ұстауға міндеттіміз. Сондай-ақ аптаның дүйсенбі, бейсенбі күндері және ай толған үш күнде ораза ұстау – Пайғамбарымыздың сүннеті. Егер осы айтылған оразалар жүйелі әрі дұрыс ұсталатын болса, ағзамызда ешбір токсин де, улы газ да жиналмас еді. Өкінішке орай, рамазан айындағы 30 күн оразаны көпшілік адам түн мен күнді ауыстырып, тамақ жеу уақыттарын ғана өзгерткені болмаса, сауатты ұстамай жүр.

Интервалды ашығу

(17-18 сағат ашығу)

Бұл – аса қиын шаруа емес. Жай ғана таңғы астан бас тартыңыз. Бұл уақытта ағза асты қорытып үлгеріп, аутофагия ферментін белсендіреді. Аутофагия – жасушалардан токсиндерді тазалайтын процесс. Егер мұндай «тазалық жұмыстары» жиі жүргізіліп тұрса, ағза жасарып, сауығып, энергия көзіне айналады.

- Кешкі асты 18:00-де (әрі кетсе 19:00-де) ішіңіз. Ұйықтағанға дейін мүлде нәр тартпаңыз. Яғни кешкі астан соң ашығу басталды. Тек таза су ішіңіз.
- Таңертең оянған соң бір стақан сілтілі су ішіңіз. Сосын он минуттан кейін бір стақан таза су ішіңіз.

- Сағат 11:00-де тағы да су ішіңіз.
- Сағат 12:00-ден кейін тамақтана беріңіз, қысқа мерзімді ашығу осымен аяқталады.

Көріп отырғаныңыздай, ашығудың бұл түрі өте қарапайым. Қиындық тудырмайды. Егер сағат таңғы 11:00-ге дейін тамақ ішкіңіз келсе, ананас, киви, аздап инжир немесе папайа жемістерін жеуге рұқсат. Өйткені бұлардың құрамы ағзаны тазарту процесіне сай. Ал егер бұл жемістер болмаса, алма, алмұрт немесе қолда барға қанағат.

Мұндай ашығу ағзаға жеңіл. Алғашында аптасына 2-3 рет осылай ашығып, кейін тұрақтандырсаңыз болады. Осылай әдетке айналып кеткенін де байқамай да қаласыз.

«Ұшқан құсты торға түсіретін, жүгірген аңды орға түсіретін тамақ екен. Жұтқын тамағына ие болған адам торға да түспейді, орға да түспейді. Осы күнгі «Адаммын!» деп жүрген адамдардың жауы иегінің астында болып кетті. «Ол жауы не?» – десеңіз, жұтқын тамақ! Жалғанда мазаққа, азыретте азапқа түсіретін – тамақ. Тамақтан тартылған – бәрінен де халас болады».

Мәшһүр Жүсіп

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ ЛАЙФХАКТАРЫ

Асты шағын ыдыспен ішіңіз

Байқасаңыздар, жеке табаққа салынып берілген ас мөлшері қалайда, (үйде де, дәмхана, мейрамханаларда) түгелдей желінеді. Өйткені адам миы алдына қойылған жеке табақтағы асты түгелдей тауысып жеуді міндетті меже ретінде қабылдайды. Бұған қоса адамның көзі көп жағдайда миды алдайды. Зерттеу нәтижесі көрсеткендей, попкорнды жалпақ үлкен ыдысқа салып берген кезде 45%-ға көп желінген. Ұзын жіңішке ыдыстың орнына, аласа әрі жалпақ ыдысқа құйылған сусын 37%-ға көп мөлшерде ішілген. Мұндай жағдайдан шығу үшін тамақты кішкентай табақтарға қажетті мөлшерде салып жеуді әдетке айналдырыңыз.

Сондай-ақ біздің қоғамда асылған ет, палау, қуырдақ секілді тағамдарды дастарқан басында отырғандарға ортақ үлкен табаққа салып ұсынып жатады. Мұндай жағдайда, ортақ үлкен табақтан жеке табағыңызға шақтап салып жеуге тырысыңыз. Өйткені көппен бірге ортақ табақтан ас жегенде тәбетіңіз ерекше ашылады. Нәтижесінде, мөлшерден көп жеп қоюыңыз әбден мүмкін.

Асты асықпай шайнаңыз

Қызық жағдай, дастарқанға отырғанда жанымдағы адамдар алдындағы астың үштен бірін енді ғана тауысып жатқанда, мен табағымды тықырлатып тастаймын. Әрі кеткенде бес минутта кез келген ас жеп үлгеремін. Одан кейін елдің аузына бос қарап отыруға ыңғайсызданып, дастарқанда жеуге ыңғайлы басқа тамақтарға қол созамын. Кейін байқағаным, мен тамақты көп шайнамай өңештен өтетіндей болған сәтте жұта салады екенмін. Мұның зияны өте көп.

- Ас ауызда толық шайналмағандықтан, асқазан оны қорытып үлгермейді де, қажетті қышқыл-сөл дұрыс бөлінбейді.
 - Асты жедел жегенде оны қорыту жүйесі миға «тойдым» деген сигнал беріп үлгермей қалады да, тамақты қажетінен артық жеп қоясыз.
 - Тістің ас үгіту жұмысын асқазанға жүктеу арқылы оған шамадан тыс салмақ салған боласыз.
 - Тамақтың дәмін толық сезініп үлгермейсіз. Яғни ас жеуден ляззат ала алмайсыз. Тамақты тез жеген адам семіздікке ұрынады.
- Сондай-ақ қант ауруына шалдығу 2,5%-ға арта түседі. Сондықтан тамақты асықпай 30-40 рет шайнап барып жұтуды әдетке айналдырыңыз.

Пайдалы тағамдарды қолжетімді жерге орналастырыңыз

Асүйдегі үстелдің үстінде, тоңазытқыштың оңай жерінде үнемі жеміс-жидек, көкөніс, су, айран секілді пайдалы тағамдар тұрғаны тиімді. Кейде тәбетіңіз тіскебасар бір нәрсе іздеуі мүмкін. Әсіресе енді-енді сауатты тамақтануды бастаған кісілер бұрынғы әдеті бойынша асүйге кіріп кеткенін аңғармай қалады. Сондай жағдайда бірінші болып көзге пайдалы тағамдар ілінсе, соны жейді. Ал керісінше, асүйде оңай жерде кешкі уақытта жеуге болмайтын

қорытылуы ауыр тағамдар тұратын болса, адам оның пайдалы-зияндығын ойланып жатпастан бірден жей береді.

Сауатты тамақтануды бастаған кісілерге көмектес

Сауатты тамақтануды енді бастаған жандар көп жағдайда араласатын, бірге дастарқандас болатын кісілердің жақсы ниетінің құрбаны болып жатады. Қонаққа немесе мейрамхана, дәмханаға барғанда кейбір кісілер тәтті немесе ұн тағамдарынан бас тартқанын көргенде, жанында бірге отырғандар «Бір рет жей сал, ештеңе етпейді» немесе «Мына тәттіден жемесеңдер, жеңгелерің ренжиді» секілді түрлі ақыл-кеңес, «уағыздарын» жаудырып жібереді. Сауатты тамақтану әлі дағдысына айнала қоймағандықтан, өзі әрең отырған адам көпшіліктің осындай «жанашыр» тілектерінен кейін сауатты тамақтануды кейінге ығыстырып, тізгінді ағытады.

Жүргізілген сауалнамаға қарағанда, сауатты тамақтануға талпынушыларды 35% адам келемеждеп, күлкіге айналдыратыны анықталған. Ал 50% адам өздерінің денсаулығына пайдалы болмаса да, бірге отырған жора-жолдас, таныстарынан бөлектенбес үшін солардың таңдаған тамағына тапсырыс береді екен. Сауатты тамақтанып жүрген кісілердің 51%-ы үй иесінің, туыс-таныстарының көңілі үшін диетасын бұзған.

Айналаңызда торт, газдалған сусын, ұннан жасалған самса секілді зиянды тағамдардан бас тартқан адамдарға үнемі қолдау білдіріп, «Жарайсың, салмақ тастай бастапсың, жүз-әлпетіңіз өзгеріп қалыпты» секілді ынталандыратын сөздермен қолдау білдіруді ұмытпаңыз. Тіпті өзіңіз ол тапсырыс берген тамақ түрлеріне тапсырыс беріңіз.

Үлгі болыңыз

Таныстарыңызбен мейрамхана, дәмхана секілді қоғамдық тамақтанатын орындарға барған кезде бірінші болып тапсырыс беруге тырысыңыз. Сіздің тапсырыс берген тамақтарыңызға сай жаныңыздағы кісілер де тапсырыс беруі мүмкін. Сонымен қатар даяшы ұсынған тәтті түрлерінен бірінші болып бас тартсаңыз, қалған кісілер де сізге еріп бас тартуы ғажап емес. Мұның пайдасы: сіз басқаларға еріп тәтті тағамдарға тапсырыс берудің алдын аласыз.

ӘРДАЙЫМ ҚОЗҒАЛЫСТА БОЛ!

Қозғалыс-әрекет барлық дәрі-дәрмектің орнын басады. Ал ешбір дәрі қозғалыс-қимылды айырбастай алмайды.

Ибн Сина

Өмір сүру дегеніміз – қозғалыс. Алғашқы адам баласы өзін асырау үшін аң аулап, алысқа сапар шегіп, тыным таппай азық іздеген. Жер жыртып, егін еккен. Демек, адам ағзасының үйлесімді әрі ақаусыз жұмыс істеуі үшін үнемі қозғалыс қажет. Соңғы жылдары осынау өмір салты күрт өзгерді. Технология дамып, көлік, лифт секілді адам өмірін жеңілдететін мүмкіншіліктер пайда болды. Бір орында отырып жұмыс істеу үрдісі қалыптасты. Сөйтіп, қимыл-қозғалыс әрекеті шектелді. Статистикаға қарасақ, адамның ұйқтауынан бір орында отырған уақыты көп.

Таңғы асымызды отырып ішеміз, одан кейін лифт арқылы төмен түсеміз, көлікке мініп жұмысқа барамыз. Ол жерде тағы да лифт. Жұмыс орнында тапжылмай 8-10 сағат отырамыз. Үйге келгеннен кейін отырып тамақтану, теледидар көру, смартфон шұқылау... Мұның бәрі бір орында отырып атқарылады. Сосын ұйқы. Мән берсеңіз, бір күндік уақытымыздың басым көпшілігі қимыл-қозғалыссыз өтеді. Әу баста, Құдай тағала жаратқан адам табиғатына қайшы бұл өмір салты денсаулықтың бұзылуына әкеліп соғады. Нәтижесінде, қан айналымы нашарлап, буындарымыз сыр береді, ас қорыту жүйесі әлсіреп, семіздік, қант ауруы, қан қысымы секілді түрлі аурулар жабысады.

Қозғалыс шектелуінен туындаған зиян темекі салдарынан болатын адам өлімінен асып түсуде. Өйткені бір орында ұзақ отырған кезде ағза клеткаларына оттегі тасымалы баяулайды. Екі сағат отыру адам ағзасындағы пайдалы холестериннің 20%-ға азаюына себеп. Салдарынан бір орында көп отыратын адамдарда жүрек тамырларының бітелуі жиі кездеседі. Отырған кезде аяқтың бұлшық еттері жиырылатыны соншалық – минутына бір калорий ғана жоя алады екенбіз. Майлардың ыдырауына көмектесетін энзимдер 90%-ға азаяды.

Тойып тамақ ішкен адамның ұйқысы келеді. Неліктен? Өйткені ас қорыту процесі көп мөлшерде қанды талап еткендіктен, миға қан әдеттегіден аз барады. Ал адам отырған кезде денедегі қан айналымы баяулап, ас қорытуға қажетті қан мөлшері толық қамтамасыз етілмейді. Нәтижесінде, метаболизм нашарлап, азғамызда қант пен май сақталып қалады. Джеймс Левин екі сағат қимылсыз бір орында отырған адамның жүрек, қант диабеті ауруларына ұшырау, ас қорыту жүйесінің бұзылуы мен арқа, мойын омыртқа ауруына шалдығуы ұлғая түседі депті.

Бүгінде адамның көбі бір орнында бірнеше сағат тапжылмай отырып жұмыс істеуге мәжбүр. Мұндай жағдайдағы қызметкерлер орындарынан сағат сайын тұрып, әрі-бері жүргені немесе керіліп-созылу жаттығуларын жасағаны дұрыс. Осындай қимыл-қозғалыстың өзі ағза жасушаларына оттегінің көбірек жетуіне көмектеседі. Жай жүрудің өзі белсенділігімізді 150%-ға, ал баспалдақпен көтерілу 200%-ға арттырады. Сондықтан жаяу жүруді әдетке айналдыру қажет.

Адам ағзасы үнемі қозғалысты қажет ететіндіктен, таңғы жарты сағаттық жаттығу, аптасына үш рет баратын фитнес жеткіліксіз болуы мүмкін. Тіпті екі сағаттық белсенді жатығудың өзі 22 сағат бір орында қозғалыссыз отырудың орнын жаба алмайды. Сондықтан арасында лап етіп жанған физикалық белсенділіктен гөрі, көбірек жаяу жүру, қимыл-әрекетте болу жолдарын іздеу ләзім.

Зерттеулер көрсеткендей, күніне орта есеппен адам баласы жеті шақырым жаяу жүруге тиіс екен. Бұл шамамен 10000 қадам деген сөз. Қазір әр басқан қадамыңды есептеп беретін арнайы құралдар бар. Смартфон арқылы да күнде қанша қадам жаяу жүргеніңді қадағалауға болады.

Өзіңізге күніне 10 мың, аптасына 70 мың қадам жасаймын деп мақсат қойыңыз. Күндік 10 мың қадам межесі алғашқы кезде қиын көрінуі мүмкін. Сондықтан әуелі аз-аздан бастаңыз. Көлігіңізді алыстау жерге қойып, оған дейін жаяу жүріңіз. Жоғарғы қабаттарға лифтімен емес, баспалдақпен көтерілуді әдетке айналдырыңыз. Қысқасы, мүмкіншілік туса, көбірек жаяу жүруді, таңертең және кешке серуендеуді дағдыға айналдырыңыз. Қосымша белсенді спорт түрімен айналысыңыз.

Күніне 10 мың кадам жүру арқылы денсаулығыңды айтарлықтай түзетуге, қант ауруының, семіздіктің, қан қысымы сияқты дерттің алдын алуға болады. Қимыл-қозғалысы көп адамда ауру тұрмайды.

Адам миы физикалық белсенділіктен кейін өнімді жұмыс істейді. Бұл ирландиялық ғалымдар жасаған қарапайым тәжірибе нәтижесінде дәлелденіп отыр. Олар бір топ студентке неше түрлі фотоны көрсетіп, дереу көкейде сақтауды талап еткен. Әр фотода белгісіз адамның бейнесі мен аты жазылған. Аз ғана үзілістен кейін фотодағы сурет пен есімді еске түсіріп, айтып берулерін өтінген. Осылардың бір тобын жарты сағат велосипед тебуге жібереді. Ал екінші топ бұл уақытта залда күтіп отырады. Осыдан кейін экспериментті қайталағанда, велосипед теуіп келген топ фото мен онда жазылған есімді есіне жақсырақ сақталғаны анықталған. Ал екінші қимыл-қозғалыссыз отырған студенттердің көрсеткіші нашарлау шыққан. Экспериментке қатысқан студенттердің қанына анализ жасағанда, физикалық белсенділік танытқандардың протеин деңгейі жоғарылағандығы байқалған. Ал протеин өз кезегінде ми клеткаларын ынталандыратын қабілетке ие.

Осы және басқа да зерттеулер көрсеткендей, физикалық жаттығулар адамның есте сақтау қабілетін арттыра түседі екен. Қандай да бір нәрсені оқып немесе үйренгеннен кейін жаттығу жасасаңыз, қажет кезде оны еске түсіру әлдеқайда оңайырақ болады.

Ғалымдар жиырма жыл бойы 400 адамға жасалған зерттеулері арқылы физикалық жаттығу мен мидың ара қатынасын анықтауға тырысқан. Кем дегенде бір жарым шақырым жаяу жүру мидың ұйықтап қалуының алдын алатындығы байқалған. Сондай-ақ физикалық белсенді адамдар жасы ұлғайған шақта да алжымайтындықтары белгілі болған.

Күнделікті арнайы жаттығу залына барудың ыңғайы келе бермейді. Кейде уақыт қысса, енді бірде көлігіңді оталдырып, залға барудың өзі қиынға соғып жатады. Жарты сағат уақытыңды босқа жолда өткізуге қимай қалатын сәттер де болады. Сондықтан үй жағдайында жаттығу жасауды дағдыға айналдырыңыз. Тіпті оған арнайы уақыт бөлудің қажеті жоқ. Үйіңіздің қабырғасына турник іліп қойыңыз. Мысалы, кітап оқудан шаршадыңыз ба, барыңыз да тартылыңыз. Басқа бір істен

жалыға бастадыңыз ба, 5-10 рет отжимания жасаңыз. Мен өзім дәретханаға кіріп шыққаннан кейін әр дәрет алар алдында отыз рет тіземді ішіме тигізердей етіп көтеріп, түсіремін. Он рет отырып-тұрамын.

Олай болса, бір орында отыра бермей, үнемі қозғалыста болыңыз.

Тар киімнің денсаулыққа зиянын біле жүріңіз

- Тар киім қан айналымды бұзып, қанның жүрекке уақытылы жетуін кешеуілдетеді. Осының кесірінен бойыңыздағы оттегі азайып, әлсірейсіз. Қазір шаршау, ашушаң адамдардың көбеюінің бір себебі – тари киім киюде жатыр. Тырысқан джинсы секілді тар киім түрлері адам ағзасындағы лимфалардың қозғалысына кедергі болады. Соңында аяқ-қолдың ұюы, тромбоцит секілді мәселелер шығара бастайды. Егер шалбар аяқ пен ішті қысып тұрса, қан жоғары қарай баяу көтеріледі. Ал бұл әйелдердің жатыр маңайында қабыну мен ісінуге себеп болуы ықтимал. Сондай-ақ аяқтағы вена тамырларының кеңейіп, түйінделуін туғызады. Зерттеулер көрсеткендей, әйелдердің 31%-ында осы сырқат бар.
- Жасөспірімнің дене бітімінің дұрыс қалыптасуына кедергі болады. Әсіресе жамбас сүйегі дұрыс дамымай қалу қаупі бар.
- Зәр шығару жолдары сырқаты.
- Қан айналымның нашарлауы.
- Ас қорытудың нашарлауы.
- Бала көтерудегі қиындықтар.
- Жыныс жолдарында ауру туғызатын микробтар пайда болуы мүмкін.
- Тар шалбар ер адам сперматозоидының саны мен сапасын кемітеді. Мұны ерлер қауымы, ішкіім алар кезінде ескеруі керек.

Денсаулық үшін ыңғайлы да пайдалысы — кең, таза матадан тігілген киім. Киім таңдағанда сәннен бұрын сапаға көңіл бөлген жөн.

ДҰРЫС ҰЙҚЫ

Ұйықтап тынығу, күш-қуат, сергектікті қалпына келтіру – адамзатқа Алланың берген ұлы нығметі. Ұйқысы бұзылған адам бұл нығметтің қадірін жақсы түсінеді. Үнемі ұйқысы қанбай, ұдайы шаршап жүретін адамдардың ең бірінші шағымданатыны – осы.

Ұйқы – мидың үйлесімді жұмысының көрінісі. Ұйқы арқылы ағза жұмыс істеу қабілетін арттырып, күш жинайды. Адам ұйықтаған кезде бұлшық еттері босаңсып, тыныс алуы сирейді. Жүрек қағысы бәсеңдеп, дене температурасы, қан қысымы төмендейді. Зат алмасу процесі баяулайды.

Дұрыс ұйқының маңыздылығы

Көп адам өмірін жақсы жаққа өзгерткісі келеді. Біраз нәрсені қолға алып, ретке келтіруге тырысады. Ішер асына мән береді. Спортпен айналысады. Күндік жоспарын құрады. Алдына үлкен мақсат қояды. Бірақ жетістікке жетуде ұйқының маңыздылығын ескермейді. Ерте жату құндылығын басқа шаруаларға, ермектерге айырбастай салады. Нәтижесінде, ертеңгі күні өнімсіз, берекесіз болады. Жасаған жоспары толық жүзеге аспайды. Адам толық тынығып, күні бойы жоғалтқан энергиясын қалыпқа келтіріп, келесі күнге күш жинап, сергек болуы өте маңызды. Қалтафонын түнде қуаттай алмаған адам ертесі күні (қуатын толтыру мүмкіншілігі болмаған жағдайда) қандай қиын жағдайға тап болса, ұйқысы қанбаған адамның жағдайы да дәл солай.

Шамадан тыс артық ұйқы да, қанбаған кем ұйқы да адам ағзасына зиянды. Зерттеу бойынша 10 сағаттан артық ұйықтаған адамның ми жұмысы нашарлап, есте сақтау қабілеті төмендейді екен. Сондай-ақ көп ұйықтаған адамдар көбірек (49%) депрессияға ұшырайтындығы анықталған. Мұнымен қатар көп ұйықтайтын адамдарда қант диабеті, жүрек-қан тамыр ауруына, семіздікке шалдығуы көбірек кездесетін көрінеді. Кейбір зерттеушілер 8 сағаттан көп ұйықтайтындардың өмірі бұл мөлшерден аз ұйықтайтындарға қарағанда 15%-ға қысқа болатындығы жайлы айтқан. Көп ұйықтайтын адамдар ішкі ресурстары мен қабілет-қарымын тиімді пайдалана алмағандықтан, үнемі өздеріне көңілі толмай жүреді. Артық ұйқы мақсатсыз, үмітсіз, яғни өзіне деген сенімсіздіктен туындайды.

Қанбаған ұйқының зияны

- Зерттеу нәтижесі көрсеткендей, әдеттегі қажет ұйқының мөлшері 90 минутқа қысқарған жағдайда адам бойындағы концентрацияның үштен бірі жоғалады екен. Жалпақ тілмен айтқанда, қандай да бір нәрсені түсіну, жеткізу, байқау, есте сақтау сияқты қабілетіңіз 33 пайызға төмендейді деген сөз. Нәтижесінде, жол бойында немесе өндіріс алаңында апаттық жағдайлар туғызуыңыз бек мүмкін. Статистикаға сүйенсек, әр бесінші жол апаты жүргізушінің ұйықтап кетуінен орын алатын көрінеді.
- Зерттеулер нәтижесі бойынша, ұйқысы қанбайтын адамның ауруға шалдығу ықтималдығы үш есеге артық. Оның себебі, ұйықтағанда адамның иммундық жүйесі цитокин ақуызын жинайды. Ал адамның ұйқысы қанбайтын болса, цитокин қажетті мөлшерде түзілмейді. Нәтижесінде, иммунитет төмендейді. Сондықтан тұмау секілді ауруларға шалдыққан кезде көбірек ұйықтап, тыныққан жөн. «Ұйқы – ем» деген сөз текке айтылмаған.
- Аз ұйқы артық салмақ қосуы мүмкін. Адам бойында тәбетті реттеп отыратын гармондар бар. Біріншісі, тоюды, қанығуды білдіретін лептин гармоны. Тамақ жегенде осы гармон арқылы тойғаныңызды түсіненсіз де, ас жеуді тоқтатасыз. Ал ұйқыңыз қанбай қалған жағдайда, адам ағзасында бұл гармондар әдеттегіден аз бөлінетіндіктен, сіз тойғаныңызды аңғармай, тамақты көп жейсіз. Сондай-ақ адам денесінде «грелин» деп аталатын аштық гармоны бар. Осы гармон арқылы сіз қарныңыздың ашқанын түсіне қоясыз. Ал ұйқыңыз қанбай, сапалы тыныға алмаған күні бұл гармондар әдеттегіден көбірек бөлінеді. Нәтижесінде, сіздің артық тамақ жеуге деген тәбетіңіз ұлғаяды. Ағзаңыз ұйқыдан ала алмаған жетіспеушілікті толтыру үшін ұн өнімдеріне, тәтті секілді көмірсулы тағамдарға тартып тұрады. Нәтижесі – артық салмақ.
- Түнде дұрыс тынықсаңыз, таңертең бой қуатыңыз толық болады. Күні бойы неше түрлі адамдармен араласып, көптеген кездесуде боламыз. Түрлі жұмыс атқарамыз. Кешке қарай дінкеміз құрып, әбден шаршаймыз. Ертесі толық тынығып, қуат жинап

үлгермесеңіз, ерте тұру қиынға соғады. Нәтижесінде, миымыз түрлі сылтауды алға тартып, жалқауланып жатуға, істерді кейінге қалдыруға құмбыл күйге түседі. Біздің ерік-жігеріміз физикалық күйімізге, бойымыздағы энергия деңгейіне тікелей қатысты. Шаршаған кезде дұрыс шешім қабылдауға қауқарсыз боламыз.

- Ұйқыңыз қанбаса, күні бойы мең-зең болып, еш нәрсеге зауқыңыз соқпай, ағзаңыз үнемі ұйқы тілеп жүреді. Не істесеңіз де баяу және салғырт жасайсыз. Нәтижесінде, істеген жұмысыңыздың өнімділігі төмендейді. Қазақтың «Еріншек түске дейін ұйықтайды, кешке дейін есінейді» дегені осы.
- Ұйқыңыз қанбаған күні жаман әдеттерге үйір келесіз. Ағзаңыз ұйқыдан алмаған ляззатты никотин, кофеин секілді зиянды заттардан алуға құштар. Ұйқысырап жүрген пенде ренжігіш келеді. Еш нәрсені ұната қоймайды. Сіркесі су көтермейтін ашушаң болады.
- Ұйқысы қанбаған адамның ағзасы дұрыс тыныға алмағандықтан, түр-әлпеті сұрықсызданып, беті, көзінің айналасы домбығып ісіп кетеді. Уақытылы ұйықтамаған адамның терісі қыртыстанып, қартая бастайды.

Күн мен түн

Алла тағала күнізді тіршілік, түнді тынығу үшін жаратқан. Құранда: **«Ұйқыларыңды дем алып, тынығу үшін жараттым. Сол үшін түнді жарыққа перде еттім. Ал күнді тіршілікке ыңғайлы етіп жарық қылдым»**^[27] делінген. Адам жаратылысы осы күн мен түннің ауысу заңдылықтарына сай реттелген. Сол себепті, адам ағзасында түрлі өзгеріс орын алады. Мысалы, адам бойында сіздің ұйықтап-ояну ритміңізді реттейтін, дене температурасын төмендетіп, ағзаларыңызды тыныштандыратын мелатонин атты гармон бар. Бұл гармон қараңғы түскенде домалақ бездерде түзіледі. Таңға жуық мелатонин синтезі қысқарады. Керісінше, жарық түскен сайын қанда кортизол деңгейі көтеріледі. Бұл гармон бізді ұйқыдан оятып, сергітеді.

Токсан минуттық жарық қан құрамындағы мелатонин деңгейінің азаюына ықпал етеді. Нәтижесінде, сіз зорға ұйықтайсыз әрі нашар

тынығасыз. Тіпті қан қысымыңыздың бұзылуы мен қант ауруына шалдығу мүмкіндігі артады. Сондықтан күндіз бөлмеңіз жарық болуын қадағалаңыз. Мүмкіндігінше, табиғи жарық түсуіне жағдай жасаңыз. Ал ұйықтар алдында бөлме жарығын барынша баяулатыңыз. Жатын бөлмеге арналған жарығы төмен шам қолданыңыз. Жатарда смартфон, теледидар көрмегеніңіз дұрыс. Жатын бөлмеде теледидар болмасын. Төсегіңізге смартфонды жақындатпаңыз.

Қанша сағат ұйықтаған дұрыс?

Медициналық зерттеу нәтижесі бойынша адамның жас мөлшеріне қарай ұйқы уақыты:

- Жаңа туған сәби (үш айға дейін) тәулігіне – 14-17 сағат;
- Бір жасқа дейінгі балалар тәулігіне – 12-16 сағат;
- Үш жасқа дейінгі балалар тәулігіне – 11-14 сағат;
- Мектеп жасына дейінгі балалар (3-6 жас) тәулігіне – 10-13 сағат;
- Оқушылар (6-13 жас) тәулігіне – 9-11 сағат;
- Жеткіншектер (13-18 жас) тәулігіне – 8-10 сағат;
- Жастар (18-30 жас) тәулігіне – 7-9 сағат;
- Ересектер (30-40 жас) тәулігіне – 8 сағатқа дейін;
- 40-50 жас аралығындағы кісілерге тәулігіне – 8 сағатқа дейін;
- 50 жастан әрі қарай тәулігіне 6-7 сағат жеткілікті саналады.

Организмнің дұрыс жұмыс істеу теңгерімін қамтамасыз ету үшін кестеде көрсетілген жас ерекшелігіне сай ұйқыңызды реттеген дұрыс. Әрине, тұрып жатқан жеріңіздің ауа тазалығы, жеке денсаулығыңыз бен күндік жұмысыңызға байланысты ұйқы мөлшеріне аз-кем баланс жасап, өзгертуіңізге болады.

Тез ұйықтаудың жолы

Ұйқыңыз келмейінше, өзіңізді қинап ұйқы шақырмаңыз. Ұйқы – бір сәт бәрін ұмыту, ағзаны тынықтыру. Сондықтан өзіңізді қинап, ұйқыға кету – демалу қағидасына қайшы.

Қарапайым ғана тәсіл: ұйықтар алдында терең тыныс алыңыз. Ештеңе ойламай, тек өз деміңізді тыңдаңыз. Бұл техниканы тыныштықта жасаңыз. Егер өткен күнге өкініп, келер күнге алаңдап жатсаңыз, бұл тәсілді жүйелеу мүмкін емес. Бұндай жағдайда жылдам ұйықтай қою қиын. Олай болса, тағы бірнеше тәсіл ұсынып көрейін:

«Не істесең де ұйықтамаймын» тәсілі

Кейде қатты шаршағандықтан ұйықтай алмаймыз. Төсекте дөңбекшіп, мазаңыз қашады. Осы кезде өзіңізге «Ұйықтамаймын, жай ғана көзімді жұмып жатамын» деп айтыңыз және солай көзіңізді жұмыңыз. Бұлай жасаған 10 адамның тоғызы қалай ұйықтап кеткенін байқамай қалады екен. Сіз де осылай жасап көріңіз.

«Қағазға қалдыру» тәсілі

Бұл тәсілді ұйқысы қашатын жандар міндетті түрде жасасын. Бұл – қарапайым әдіс, сізді жылдам ұйықтатып қана қоймайды, ертеңгі күніңіздің тиімді болуына пайдасы зор. Ертеңгі күніңізді не істейтініңізді ойлап ұйқы қашқанда не істеу керек? Жай ғана тұрыңыз да, бәрін күнделігіңізге, қағаз бетіне түсіріңіз. Жазғаныңызды қайта оқымаңыз, қағаз бетінде қалдырыңыз. Бұлай жасау – сізді мазалаған ойдан арылтып, тыныштандырады.

Күндізгі ұйқы

Мүмкіншілік болса, күндіз түстен кейін 10-20 минут мызғып алған пайдалы. Осылай жасаған адамның санасы сергек жүреді. Жапонияда жұмыс орнында отырып, тіпті метрода кетіп бар жатып мызғып алу әдеті қалыптасқан. Ал күндізгі жарты сағаттық ұйқы инерция әсерін туғызуы мүмкін. Оянғанда мас адам сияқты біраз уақытқа дейін ұйқыңыз ашылмай, тіпті басыңыз ауырып мең-зең күйде боласыз. 60 минут ұйықтаған адам көп жағдайда инерциялық күйде болады. Сондықтан не құс ұйқы, я болмаса қатты шаршап тұрсаңыз, күндіз түскі уақытта 90 минут ұйықтаған дұрыс. Бір жарым сағатта адам ұйқының толық циклін өткереді. Оңай оянып, сергек болады. Бірақ күндіз бір жарым сағат ұйықтаған жағдайда түнгі ұйқыңыз келмейтін болса, күндіз тек құс ұйқыға мызғып алған дұрыс. Пайғамбарымыз да күндіз бір уақыт тынығып алатын. Бұл ұйқы «қайлулә» деп аталады.

ҰЙҚЫҒА ҚАТЫСТЫ ЛАЙФХАКТАР

- Уақытылы, сапалы ұйқыны отбасылық құндылыққа айналдырыңыз. Отбасыңыздың әр мүшесінің ұйқысы қануына жағдай жасаңыз.
- Жатар алдында терезені ашып, ауасын жаңартыңыз.
- Бөлме жылуы 18-20 градус болғаны жөн. Бөлме қоңыр салқын болса, ұйқы сапасы да жақсарады.
- Ұйықтар алдында сізді мазалайтын, ойыңызды бөлетін, стресске түсіретін нәрселерді оқымаңыз. Смартфон қолданбаңыз, теледидар көрмеңіз.
- Кофе секілді сергектігіңізді арттырып, ұйқыңызды қашыратын сусын ішпеңіз.
- Жатарда ми тынықтыратын релакс мелодиялар тыңдаған жақсы.
- Көршінің немесе көшедегі айқай-шу ұйқыңызға бөгет жасаса, ақ шуды (белый шум) қосып қойыңыз. Көңіліңіз бөтен дауысқа алаңдамай, тез ұйықтауға көмектеседі.
- Егер ертерек жатқанда ұйқыңыз келмейтін болса, жатардан бірнеше сағат бұрын (4-6 сағат бұрын) белсенді дене жаттығуын жасауды әдетке айналдырыңыз. Жатардан 1-2 сағат бұрын аэробика, йога секілді денеңізді босататын жеңіл жаттығулар жасауға болады. Жатарда жылы душқа түсіңіз.
- Ұйықтар алдында күндізгі жақсы істеріңізді, жетістіктеріңізді ойлаңыз. Мүмкіндігінше, Алла берген сол күнгі нығметтер мен жақсылықтарды еске түсіріп, күнделігіңізге әрқайсысын жеке-жеке жазыңыз және арнайы алғыс айтып, шүкір етіңіз. Бұл сізді керемет сезімге бөлейді және ғажайып шабыт береді.
- Ұйықтар алдында сізді ренжіткен, көңіліңізге қаяу салған адамдардың бәрін кешіріп, сана мен жүрегіңізді реніштен тазалап жатыңыз.
- Ұйқыңыз келмесе, мұрынмен баяу әрі терең тыныс алып, асықпай сыртқа шығарыңыз (ішіңізбен демалыңыз). Осылай 5 минут тыныс алсаңыз, ұйқыңыз тезірек келеді.
- Егер бір шешімге келе алмай қиналсаңыз, ұйықтау арқылы тынығып алыңыз. Зерттеушілердің сөзіне сенсек, ұйқы кезінде

миымыз қиын проблемаларды шешумен айналысады. Ұйықтап тұрған соң, бір шешімге келу оңай.

Жұмаққа лайық адам

Алла елшісі мешітте отырған сахабаларына «Қазір мына есіктен жұмаққа лайық адам кіреді» дейді. Сахабалардың назары еріксіз есіке ауады. Қолында аяқ киімі, сақалынан дәрет суы тамшылап бір сахаба кіріп келді. Осы оқиғадан кейін Абдуллаһ ибн Амр ибн Ас атты сахаба пайғамбар жаннатпен сүйіншілеген әлгі кісінің үйіне әлденені сылтауратып үш күн жатады. Үш күн оны бақылайды. Жұмаққа лайық амалдарын байқауға тырысады. Бірақ анау айтқандай еш нәрсе байқамайды. Содан «Пайғамбарымыз сені жұмаққа лайық адам деп сүйіншілеген еді. Үш күннен бері сенің бойыңнан бізде жоқ ерекше қасиетіңді білуге тырыстым. Бірақ сенің бойыңнан бізде жоқ ерекшелікті байқай алмадым. Қане, айтшы, Пайғамбар сені жұмақпен сүйіншілейтіндей біз білмейтін сенде қандай қасиет бар?» дейді. Сонда әлгі сахаба «Меннен не көрсең, мен солмын. Тек басымды жастыққа қоймас бұрын жасайтын бір ісім бар. Күнде жатарда: «Уа, Алла тағалам, бүгін мені кім ренжітіп, көңіліме қаяу салған болса, солардың бәрін кешірдім», – деп жүрегімді реніш пен өкпеден, ашу мен ызадан тазартып барып жатамын», – дейді. Мұны естіген Абдуллаһ ибн Амр ибн Ас: «Осы ғой біздің жасай алмай жүрген ісіміз», – деп Пайғамбар үкімінің мәнін ұққандай болады. Міне, сахаба ұсынған нағыз пайдалы медитация. Санаңды бүкіл негатив ойлардан тазартып, жадыңды барлық жаман пікірлерден арылтып барып ұйықта. Қандай гажан!

ШҮКІР ЕТУДІ ӘДЕТКЕ АЙНАЛДЫРЫҢЫЗ

*Шүкір етсеңдер, сөзсіз, нығмет-
жақсылығымды арттыра түсемін.
«Ибраһим» сүресі, 7-аят.*

Әр күні жатарда Аллаға алғыс айтып, берген жақсылықтарына шүкір етуді әдетке айналдырыңыз. Мүмкіндігінше күнделігіңізге Алланың берген нығметтері мен жақсылықтарын еске түсіріп, жеке-жеке жазыңыз және әрқайсысы үшін алғыс айтып, шүкір етіңіз. Бұны әдетке айналдырсаңыз, өзіңіз өмірде байқай бермейтін Алланың нығметтерін мен жақсылықтарын көретін боласыз. Бұл сізді сөзсіз керемет сезімге бөлейді, әрі бойыңызға ғажайып шабыт береді.

Шүкіршілік дегеніміз не?

Шүкіршілік – жаратылыс сыры, шүкір – дүниенің мәйегі, шүкір – адамдықтың рәмізі, шүкір ету – пенденің ең үлкен міндеті. Шүкір – жақсылық иесіне жақсылығы үшін қарыздар екенінді сезіну, оның алдында бас иіп, алғыс рақметінді білдіру.

Міне, жаратылыста шүкір осыншалықты маңызды. Өкініштісі, адам баласының көбі бұл қасиеттен мақұрым. Құран Кәрім: «Құлдарымның арасында шүкір етушілер өте аз» деп ескертеді.

Иә, адам баласы кішкене ойланып-толғанса, өзін қоршаған қай нәрсе болмасын Алла тарапынан арнайы әзірленіп, адам баласының игілігі үшін берілгенін түсінер еді. Тіпті өзінің жоқтан бар етіліп, тіршілік иесі болуының өзі баға жетпес нығмет.

Ұлы Жаратушының адамға берген жақсылық, нығметтері шексіз. Құранда: «Егер Алланың сендерге берген нығметтерін санасандар, санап тауыса алмайсыңдар», – дейді.

Біз, адам баласы, денсаулықтың, 12 мүшеміздің баға жетпес нығмет екенін түсініп жүрміз бе? Оларды бізге тегін берген Раббымызға рақметіміз бен алғысымызды білдіріп, Оған қарыздар екенімізді сезіндік пе? Шындығында, бізге бұл сұраққа жауап беру оңай емес.

Егер бізге біреу миллион ақша сыйласа, оған рақметімізді жаудырып, алдында құрақ ұшамыз. Ал енді бір қолымыз шолақ болса, мейлі миллиардтаған жыл жұмыс істеп, триллион ақша тапсақ та Алланың бізге тегін берген қолын сатып ала аламыз ба? Сатып ала алмасақ, неге біз триллион ақша жұмсап істей алмайтын әрбір мүшемізді бізге тегін сыйлаған Ұлы Жаратушымызға алғыс-рақметімізді білдірмейміз?!

Осыншама жақсылықтың, ырыс-берекенің алғысы «шүкір» деген үйреншікті сөзбен шектелмейді. Ұлы Иемізге деген шынайы алғысымыз бен махаббатымыздың белгісі – Оның бұйырған әмірлерін айна-қатесіз орындап, міндеттеген ғибадаттарын толық атқару, тыйымдарынан түгелдей тыйылу.

Көбіне біз рақметімізді, алғысымызды шынайы Иесіне емес, жолда тұрған себептерге білдіріп жатамыз. Қалайша дейсіз бе? Базардан бір алма сатып алдық делік. Сатушыға рақметімізді айтып, қолына ақша ұстатамыз. Бұл дұрыс. Бірақ сол алманы «құлым жесін» деп көз тартар сұлу пішінде жаратып, сілекейінді ағызар тамаша дәм және мұрын жарар керемет жұпар иіспен безендіріп, бізге жіберген, яғни алманың шынайы иесі – Алла тағалаға шүкірімізді, рақметімізді білдіріп, Оған деген қарызымызды сезінеміз бе?

Сатушының қолына ұстатқан азды-көпті тиын-тебенді алманың құны деп ойламаңыз, ол тек сатушының еңбегі ғана. Себебі алманың құны – өлшеусіз. Ол ақшамен өлшенбейді. Неге дейсіз бе? Егер алма жоқ болса, оны өсіру үшін дәнегін қандай аламыз? Миллиардтаған қаржы жұмсап бір түйір дәнін жасай алмас едік. Тіпті дәні бар болған күннің өзінде оның өсіп-жетілуіне керекті жарықты, ауаны, топырақты, ондағы әртүрлі минералды қайдан табамыз? Тек күн энергиясын триллиондаған долларға сатып ала алмасымыз анық. Тіпті бүкіл әлем жиналса да, алма үшін керекті суды, ауаны жасай алмайды. Енді осы алмаға керекті күн, ауа, топырақ, су сияқты қажет заттардың баға жетпестігін ескере отырып, алманы бағалап көрейікші...

Иә, біз көбіне Жаратқанды ұмытып, ортадағы себептерге алғыс білдірумен шектеліп жатамыз. Бұл ісіміздің қаншалықты әділетсіз екенін аңғару үшін мына мысалға назар аударайық.

Патша қызметшісі арқылы біреуге бағалы сый жіберді делік. Әлгі адам сыйлықты ала салысымен рақметін үйіп-төгіп, патшаның қызметшісіне айтып, сыйды тарту еткен патшаның өзін елемесе, қалай болады? Бұл тұста нағыз алғыс айтуға лайық жан қызметші емес, патшаның өзі.

Жатарда оқылатын дұғалар

Жатарда Пайғамбарымыз (с.а.у.) бірқатар Құран аяттары мен дұғаларды оқыған. Солардың кез келгенін ұйықтар алдында оқыған пайдалы. Мысалы, «Аятүл күрсіні». Сондай-ақ «Ықылас», «Фалак», «Нас» сүрелерін оқып, барлық денеңізді алақанмен сипау – Пайғамбар сүннеті. Немесе 33 рет «СубханАллаһ», 33 рет «Әлхамдулиллаһ», 34 рет «Аллаһу әкбар» зікірлерін айтуға болады.

Пайғамбарымыздан риуаят етілген «Рызығымды нәсіп еткен, паналайтын орын берген, ішкізіп, жегізген Аллаға мадақ. Маған ең керемет түрде жақсылығын мол етіп тарту еткен Аллаға мадақ. Барлық хәлімде Аллаға шүкір етіп, мадақ айтамын. Аллам барлық жаратылыстың Раббы әрі Иесі. Барлық нәрсе Оған тиесілі. Уа, Аллам, өзіңмен тозақ отынан сақтанамын» дұғасын оқыған дұрыс. Оң жақ қырыңмен жату – сүннет.

БАЛТА ҚАЙРАУДЫ ҰМЫТПА!

Көпшілік ғалымдардың креативті дүние тудыра алмауы – олардың ойланбауы емес, керісінше, ойлауды бір мезет тоқтатып, кідіріс жасауды білмегендігінен.

Экхарт Толле

Ғұлама бабамыз Мәшһүр Жүсіп денсаулықты сақтауға көңіл-күйді көтеріңкі ұстаудың, шаттықтың қажеттігін айтады. Көңіл-күйімізді өзіміз көтеруге әрекет ету керектігін ескертеді. Ешқандай тынығуға мүмкіншілік бермей, үздіксіз hareket ете берсек, миымыз шаршайды. Ынта-жігеріміз әлсірейді.

Мынадай тамаша тәмсіл бар: Екі көрші отын жинауға орманға аттанады. Біреуі көп отын жинап, тезірек үйге қайтамын деген ниетпен тоқтамастан шаба береді, шаба береді. Ал екіншісі оқтын-оқтын демалып, арасында балтасын қайрайды. Кеш батқанда дем алмастан отын шапқан бірінші көршінің сілікпесі шығып қатты шаршайды.

Оның үстіне шапқан отыны да көңіл көншітерлік көп емес. Ал екінші көршінің арбасы отынға лық толған. Көңілі көтеріңкі. Өзі де анау айтқандай шаршамаған. Бірінші көрші мұның сырын сұрағанда «Арасында тынығып, балта қайрауды ұмытпа!» деп жауап береді.

Тәмсілден жұмыс арасында дем алу, бойымызға қуат жинау маңыздылығын түсінеміз. Тынығу жұмыстың сапасын арттырады. Ісіміз өнімді болады. Олай болса, сен де арасында тынығып, балта қайрауды ұмытпағын!

Құранның «Шарх» сүресінде мынадай аят бар: **«Бір істі бітірсең, дереу басқа бір іске кіріс»**^[28]. Бұл аяттан іс ауыстыру арқылы тынығудың қажеттігін түсінеміз. Мұның мәнісі адам бір істі ұзақ жасаған кезде жалығады, концентрациясын жоғалта бастайды. Сондықтан белгілі бір уақыттан кейін жасап жатқан ісінді тоқтатып, басқа бір іспен айналысу арқылы да тынығуға болады екен. Мұны психологияда «белсенді тынығу» дейді. Мысалы, кітап оқып шаршай бастағанда, жаттығулар жасаңыз немесе намаз оқыңыз. Сосын басқа шығармашылық жұмысыңызды жалғастыруға болады. Арасында музыка тыңдаңыз. Сол сияқты домбыра секілді музыкалық аспаптарда ойнай арқылы да керемет тыныға аласыз. Кездесулерді де бір істен жалыға бастаған тұста өткізген тиімді. Санаға салмақ түсіретін кез келген істен кейін бойға қан жүгіртетін дене қозғалысын қамтитын жаттығуға көшкен пайдалы.

Оқыған кітабыңыздың маңызды тұстарын немесе өмірде тап болған оқиғалардан түйгеніңізді мазмұндап «ойтамшы» жазу арқылы да дем алуға болады. Мұны өзіңіз үшін жаңалықтар жазып отыратын күнделік деуге болады. Бұл сізді ойыңызды ашық та анық білдіруге машықтандырады. Талдау қабілетіңізді арттырып, логикалық тұрғыдан дамуыңызға айтарлықтай ықпал етеді. «Кемел адам» күнделігінде осындай шағын жазбаларға арнайы орын қарастырылған.

Мақсат еткен қандай да бір істі ұйымдастыруға байланысты интеллект картасын сызу арқылы тынығудың орны ерекше. Басыңыздағы шашыраңқы ой-жоспарларыңыз әжептәуір жүйеленіп, біршама реттеліп қалады. Интеллект картасын сызу – алға қойған мақсатыңызды елестету және оған жету жолдарын алдын ала көре білу қабілетіңізді жетілдіре түседі.

Мүмкіндігіне қарай саяхатқа шығып тұрыңыз. Шетел болмаса да, еліміздегі бұрын болмаған жерлерге қыдырыңыз. Апта соңында

табиғат аясында серуендеуді әдетке айналдырыңыз. Сарқырап аққан судың сылдырына құлақ түріп, жапырақтың сыбдырын, жаңбырдың тырсылын, жыршы құстардың әнін тыңдаңыз. Жап-жасыл жайқалып тұрған ағаштарға, сан алуан реңге боянған өсімдік әлеміне көз тастаңыз. Иісі аңқыған гүлдерді құштарлана иіскеңіз. Қыс мезгілінде шаңғы тебіңіз.

Театрға барыңыз. Актерлардың рөл орындау, тұлға сомдау шеберлігін көріңіз. Режиссердың жұмысын бағалаңыз. Пьесаның астарындағы күрмеулі мәнді шешуге тырысыңыз, ой жүгіртіңіз. Бірге барған адамдармен талқылаңыз. Бұл сізге тамаша көңіл-күй сыйлайды. Ойлау, талдау қабілетіңізді арттырады. Ән айтыңыз. Көңіліңізді көтеретін музыка тыңдаңыз.

СТРЕСС

Ғұлама Мәшһүр Жүсіптің денсаулықты күтуге қажетті алтыншы шарты – уайым-қайғыдан бойды аулақ ұстау. Кітаптың «Кемелдену кедергілері» бөлімінде уайым-қайғы және одан құтылу жолдары жайлы кеңінен түсіндірілді. Бұл жолы жалпы стресс жайлы айтамыз.

Стресс – ағзаның қалыпты жағдайдан ауытқуы. Стресс екі жағдайда орын алады: бірі сыртқы факторлардың әсерінен, екіншісі өз денсаулығына қатысты жайттардан туындайды. Біріншісі, айналада болып жатқан проблемалар, жұмыстағы кикілжің, айналадағы адамдармен ренжісу сияқты келеңсіз жағдайдан туындайды. Мұндай стресті барлық адам басынан кешіреді.

Сіз өзіңізді ешқашан стресті бастан өткізбеген, тым сабырлы адам санауыңыз мүмкін. Алайда олай емес. Сіз жай ғана ішкі күйзелістерді сыртқа білдірмейтін ұстамды адамсыз. Бірақ бәрібір жан дүниеніңде түрлі ситуациялар орын алып жатады.

Ал ішкі стресске шаршау, ұйқысыздық, дұрыс тамақтанбау, т.с.с. физикалық әлсіздікке соқтыратын жайттар себепші болады. Яғни ағза өзін толық қабілетті сезінбеуден туындайды. Тіпті артық салмақ қосу да (семіру) стресс. Кері өзгерістерге ағза бейімделе алмайды. Біле жүріңіз: стресс – бауыр мен бүйректі, асқазан-ішек құрылысынан бастап, ағзаны толықтай зақымдайтын қауіпті құбылыс. Ағзада стресс кезінде қандай өзгерістер болады?

- Кортизол гормоны көп бөлінген сайын инсулин жоғарылай түседі. Гормон түзілуі бұзылып, ішкі жан дүниемізде «алай-дүлей боран» болады. Себебі гормондар дұрыс бөлінбеген жағдайда, ағза тепе-тендігін сақтай алмайды.
- Бұлшық еттер жиырылып, оның қайта қалпына келуі үшін нәруыздар көп жұмсала бастайды. Сол себепті, қандағы глюкоза бұлшық ет талшықтарын қалпына келтіруші қуат көзіне айналады.
- Ағзада инсулин көп түзіліп, қандағы қант мөлшері күрт төмендейді. Осы сәтте адам бойын әлсіздік басып, қарны ашқандай болып, тәттіге деген араны ашыла түседі.

Егер стресс адамнан жедел өтіп кетсе, кортизол гормондары ағзадан тез шығып кетеді. Ал кісі стресске жиі шалдығып, хронологиялық күйге жеткен болса, ішкі орган жұмысы бұзылып, мұның кесірінен тез қартаяды.

Стрестегі адам үнемі ұйқысырап жүреді. Есте сақтау мен көру қабілеті нашарлайды. Үнемі стресте жүру дұрыс тамақтануды бұзып, денсаулыққа зиянын тигізеді. Мысалы, бауыр, бүйрек, асқазан қызметтері әлсіреп, зат алмасу бұзылады. Тәттілерді көп жеу, гормондардың дұрыс бөлінбеуі диабетке (сусамыр) әкелуі мүмкін. Яғни стресс ағзаны аямайды. Стрестің себебі көп. Бірі басылса, бірі шығып жатады. Сондықтан болар, стрестен толықтай айығу мүмкін емес дейді мамандар. Алайда өз стресіңізді басқаруға болатынын біле жүріңіз!

Ибн Сина мынадай тәжірибе жасаған екен: Екі қозыны екі бөлек жерге қамап, күнделікті жем-шөбін беріп бағады. Бірақ қозылардың біреуіне көретіндей етіп қасқырды байлап қояды. Ал екіншісі қасқырдың бар екенінен хабарсыз. Белгілі бір уақыттан кейін қасқырды көрмейтін қозы тығыршықтай болып семіреді де, ал екіншісі әбден азып, соңында өліп тынады. Осы тәжірибе арқылы Ибн Сина уайым-қайғы, үрей мен қорқыныш, стрестің адам денсаулығына қаншалықты зиян екенін көрсетеді.

Стрестен арылтатын жаттығулар

Стресс кезінде өзіңізді қолға алу – одан сақтанудың бірден бір жолы. Сонымен қазір сізде стресс. Не істеу керек? Стреспен өмір сүре беремін десеңіз, ол – өз шешіміңіз. Ағза өзі тынышталып, стрестен құтылатын кез болады. Бірақ оны ұзақ күту керек. Немесе өзіңізді қамшылап, іске кірісіңіз. Бұл сізге тез қалыпқа келуге көмектеседі. Мұның бірінші жолы – тыныс алу жаттығулары.

Өткенді қазбалап, өкіне бермеңіз. Өкініш – денсаулықтың хас жауы, сонымен бірге стресті «ажырамас дос» етіп аласыз. Ой-санаңызды стрестен арылту үшін төмендегі нұсқауды оқып, тыныс алу жаттығуларын жасап көріңіз. Бұл жаттығу тез нәтиже береді және денеңіздегі барлық клетка демалып қалғанын бірден байқайсыз. Жаттығудан кейін көңілдегі күйзеліс бәсеңдейді. Бұндай қарапайым жаттығуды күнде жасап жүрсеңіз, ағзаңыз толық жақсарады.

1-жаттығу. Стресті бағындыру.

1. Көзіңізді жұмып, дем алысыңызды тыңдаңыз.
2. Мұрын арқылы терең тыныс алыңыз. Екі қолыңызды бастан асыра жоғары көтеріңіз. Осы күйде демді шамаңыз жеткенше іште ұстаңыз. Бұлшық еттердің жиырылуына мән беріңіз.
3. Іштегі демді асықпай ауыз арқылы сыртқа шығарыңыз. Қолыңыз бен басыңызды жайлап алға түсіріп, иегіңізді кеудеңізге жеткенше иіңіз.

Осылай 3-4 рет қайталаймыз. Ең бастысы, мұрын арқылы жинаған демді, ауыз арқылы асықпай, ұзағырақ шығару керек. Терең тыныстау клеткаларыңызды ашып, бойыңызды стрестен арылтады.

2-жаттығу. Белсенді жаттығу.

Жаттығуды спорттық гантельмен жасаған тиімді.

1. Қолымызға спорттық гантельді ұстап, еркін тұрамыз.
2. Тұрған күйі сәл отырамыз (тізе бүгіп). Гантельді ұстаған қалыпта өзгертпей, ауаны ішке тартамыз.
3. Тіктелеміз, гантельді иығымызға дейін көтереміз. Шынтағымызды бүгіп, сол сәтте кідірместен гантельді жоғары көтеріп, керілеміз. Демді сыртқа шығарамыз.

4. Жаттығуды дәл осылай 3-4 рет қайталаймыз. Әр жаттығуға 30 секунд жұмсалады. Әр 30 секунд арасында 2 минуттан демалып тұру керек.

Бұл жаттығудан кардиологиялық шынығып, барлық бұлшық ет ширайды. Бұлшық ет бір уақытта қозғалып, кардиошынығу жасау кезінде ағзаны толықтай оттегімен қоректендірген боламыз. Спорттық гантельдің салмағын мүмкіндігіңізге қарай таңдаңыз. Физикалық мүмкіндіктеріңіз бен өз ыңғайыңызға қарай гантельді ауыстырып тұрсаңыз болады. Бұл жерде ең бастысы – өзіңізді барынша жаттықтыру, жайлы аймақтан (комфорт зона) шығу. Бар күшіңізді салып, денеңіз жеңілдегенше аянбаңыз. Сонда ғана пайдасын көресіз.

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

*Денсаулық пен бос уақыт – адам баласы
қадірін бағалай алмай алданып қалатын екі
байлығы.*

Мұхаммед (с.а.у.) пайғамбар

Уақыт – ең үлкен сый және адамзатқа тегін берілген аса құнды ресурс. Уақыт – байға да, кедейге де, даладағыға да, қаладағыға да ортақ. Бір тәулік, яғни 24 сағат немесе 1440 минут жас-кәрі, еркек-әйел демей барлығымызға бірдей берілген. Қолыңызды көкірегіңізге қойып, жүрек қағысын тыңдаңыз: дүрс, дүрс... Әрбір тыныс алған деміңізге мән беріңіз. Сіз жүрек қағысын, шығарған әрбір деміңізді ешқашан кері қайтара алмайсыз. Жиған байлығыңды жоғалтсаң, еңбектеніп орнын қайта толтыруға болады. Достарыңды жоғалтсаң, олардың орнына жаңа достар табылады. Ал уақытыңды жоғалтып алсаң, оның орнын еш нәрсе толтыра алмайды. Өйткені уақыт кері айналмайды. Ақшаны қарызға алуға болады, бірақ уақытты ала алмайсыз. Сондықтан ең әуелі уақытты жоспарлауды үйренуіміз керек.

Қолымыздағы құнды дүниелерге барынша мұқияттық танытатынымыз айтпаса да түсінікті. Мысалы, ақшамызды банкте немесе ең сенімді жерде сақтаймыз. Оны қалай болса солай көшеде кездескен кім көрінгенге жөн-жосықсыз тарата бермейміз. Алайда құр босқа жоғалтқан жастық шақ пен күш-қайратына, есіл кеткен уақытына адамдар қайғырып жатпайды. Қымбат уақытын баянсыз іске жұмсап, уақыттың өзіне ұрлатады. Уақыт атты ең бағалы ресурсын желге шашып, бос нәрселерге оп-оңай айырбастай салады. Мұның бәрі уақыт құндылығын дұрыс бағаламаудан туындайды.

Әсіресе біздің қоғамда бір-біріміздің уақытымызды жеу кең етек алған. Көпшілік халық шақырылған жерге, тойға, қонаққа уақытында

бара бермейді. Тойымыз ең ерте дегенде екі сағатқа кешігіп барып басталады.

Шетелден жаңа оқу бітіріп келген 2001 жылы үйлену тойына дәл уақытында барамын деп үш сағат есіктің алдында сопайып күтіп тұрғаным әлі есімде. Содан бері арада аттай 20 жыл өтсе де, уақытты бағалау тұрғысынан әлі еш нәрсе өзгере қойған жоқ. Той басталғаннан кейін кем дегенде 5-6 сағатымызды даңғаза ән мен мәні азайған «жиналыс тілектерге» кетірудеміз. Қонаққа барсақ та солай. Бәрі бір уақытта жиналмайды. Уақытында келгендер үнемі кешігіп жүретін «қадірлі» қонақтарды күтіп отырады. Түннің бір уағына дейін жалғасатын той, кез келген отырыс келесі күннің энергиясын ұрлап, өнімділігін кемітіп жатқанын көбіміз ескере бермейміз.

Ең сорақысы, кешіккен адам «біреудің уақытын ұрладым» деп өзін кінәлі сезінбейді. Ол үшін кешігу қалыпты жағдай. Мұндай қоғамда ешқашан даму да, алға жылжу да болмайды. Ал керісінше, әрбір минутын орынды жұмсап, әрбір сағатын дұрыс жоспарлап, тиімді пайдаланатын жеке адам да, қоғам да өркениеттің көшін бастап, алға қарыштап дами береді.

Күндіз-түні әлеуметтік желіде телефон шұқылап, одан қалса теледидардың алдында телміріп отырып, арзан қалжың, бітпейтін мәні жоқ сериалдар тамашалаумен бар ғұмырын өткізіп жатқандар қаншама?! Кейбір зерттеулерге сүйенсек, бүгінгі таңда смартфонды орташа қолданатын адамның өзі оны күніне 2617 рет, ал көбірек қолданатындары 5400 дүркін түртеді екен. Apple компаниясы Айфонды белсенді қолданушылар күніне 80 рет, сағатына 7-8 рет қарайтынын растаған^[29].

Уақытын тиімді пайдалана алмаған адамдар оның үнемі жетпей жатқандығын айтып шағымданады. Жаңа нәрсені үйренуге, қандай да бір істі жасауға уақыт тапшылығы себеп деу шындықпен жанаса бермейді. Мысалы, артына мол мұра қалдырған Әл-Фараби, Яссауи, Ұлықбек, Абай мен Шәкәрім тәрізді барлық жасампаз ұлы тұлғаларға берілген уақыт мөлшері бізге де берілген. Арадағы айырмашылық – көпшілік адам уақытты әйтеуір өткізуді, ал ұлы адамдар оны тиімді пайдалануды ойлайды.

Мысалы, 45 жасында дүние салған Имам Нәуауи бес жүз томға жуық құнды еңбек жазып кетті. Ол күндік намаз, ораза, зікір секілді құлшылықтарымен қатар ғылымға, кітап жазуға уақыт табу үшін әр

минутын тиімді пайдаланудың жолын іздеген. Ғұламаның күніне бір-ақ рет тамақ жегендігі, жолда кетіп бара жатқанда да пайдалы істермен айналысқандығы айтылады. 45 жас ұзақ ғұмыр емес. Бірақ артында мұншалық көп құнды мұра қалдыруы – оның уақытты өте тиімді пайдаланғандығының көрінісі. Сондықтан ғұмырдың ұзақтығы – көп жыл өмір сүрумен емес, қысқа болса да уақытты тиімді пайдаланып, дұрыс нәрселерге жұмсаумен өлшенеді. Ал бос нәрсемен өткен ұзақ ғұмыр – жоғалған көп уақыт қана.

Орынсыз жұмсалған ақшаның ысыраптығын, желінбей босқа төгілген астың обалдығын жиі айтамыз. Ал уақыттың ше? Есіл кеткен уақыттың ысыраптығы мен обалдығы неліктен жиі айтылып, әрбіріміздің бас уайымымызға айналмайды?!

Уақыт – адам баласына Жаратушы тарапынан берілген ұлы нығмет. Ақыретте бұл нығметтен сөзсіз сұраламыз. Алла елшісінің (с.а.у.) бір хадисінде былай делінеді: «Қиямет күні адам баласы мына нәрселерден сұралып, есебін толық бермейінше, Алланың құзырынан жіберілмейді:

1. Ғұмырын не істеп тауысқандығы;
2. Жастық шағын қандай іспен өткізгендігі;
3. Ақшасы мен дүниесін қандай жолмен тапқандығы;
4. Қаржысын қайда жұмсағандығы;
5. Үйренген біліміне қаншалық деңгейде амал еткендігі.»

* * *

Сағаттың шықылдағы емес ермек,
Һәмишә өмір өтпек ол білдірмек.
Бір минут бір кісінің өміріне ұқсас,
Өтті, өлді, тағдыр жоқ қайта келмек.

Сағаттың өзі ұры шықылдаған,
Өмірді білдірмеген, күнде ұрлаған.
Тиянақ жоқ, тұрлау жоқ, келді, кетті,
Қайта айналмас, бұрылмас бұлдыр заман.

Өткен өмір белгісі осы сыбдыр,
Көңілді күнде сындыр, әлде тындыр.

Ақыл анық байқаған қылығыңды,
Қу шыққансып қағасың босқа бұлдыр.

Күн жиылып ай болды, он екі ай жыл,
Жыл жиылып, қартайып қылғаны бұл.
Сүйенген, сенген дәурен жалған болса,
Жалғаны жоқ, бір тәңірім кеңшілік қыл.

Абай

УАҚЫТТЫ ТИІМДІ ПАЙДАЛАНУ ЖОЛДАРЫ

Жетістікке жетуді мақсат еткен кез келген адам – уақытының әрбір минутын жақсы амалдармен толтырып, күндік жоспар жасауға тырысады. Көп адам күндік жоспарын дұрыс түзе алмай, оны әртүрлі керекті-керексіз іспен үйіп-төгіп толтырып тастағандықтан, үнемі асығыс-үсігіс, стресте жүреді. Тіпті жоспарлап алып, орындамаған істері үшін өзін кінәлі санайды. Өзіне деген сенімін жоғалтады. Нәтижесінде, жоспар бұзылғандықтан, армандары айда, өздері сайда қалады. Бәрін тастап, жоспарсыз бейқам өмірге көшеді. Мұндай жеңіліс уақытты басқару жолын білмегендіктен, жоспар жасаудың тиімді тәсілдері мен тетіктерін меңгермегендіктен туындайды. Әсілінде, жоспармен атқарылған бір сағаттық жұмыс бір апта бойы жоспарсыз жасалған жұмыстан артық өнім береді. Ісі дұрыс реттелген адамның көңілі тоқ жүреді. Өзін бақытты сезінеді. Бұл жайлы Виктор Франкл^[30] былай дейді: «Дұрыс жоспарланып, реттелген өмірдің екінші көрінісі – бақыт».

Қазір рет-ретімен уақытты басқарудың, дұрыс жоспар жасаудың жолдарын үйренеміз.

Әуелі миыңды қоқыстан тазарт!

Жоспар жасап, іске кіріспес бұрын миымызды керексіз «қоқыстан» тазалап, өзіңе қажет істерді анықтап алудың маңызы зор. «Ананы сатып алу керек, мынаны жасау қажет» секілді құмырсқадай

кұжынаған, шиеленіп шатасып қалған жіп секілді сан қилы ойлар, түрлі міндет миымызды торлап алады. Жұмыстың көптігінен қорқып, істі неден бастарын білмей, абдырап қалған адамның күйін кешеміз. Мидағы шашылып жатқан тізім адамды стреске итермелейді. «Ананы жасау керек еді, мынаны істеу керек еді» деген санадағы шашыраңқы ойлар жан дүниемізді мазалап, ұйқымызды қашырады. Өйткені адамның миы орындалмаған істі үнемі еске түсіріп, орындалуы керектігі жайлы үздіксіз сигнал беріп тұрады. Нәтижесінде, ағза сыр береді.

Әсілінде, өмірімізді жоспарлау дегеніміз – үйіп-төгіп, керекті-керексіз істерді жасауға ұмтылу емес. Өмірді қатаң қағидаларға, күрделі схемаларға негіздеп, алда атқарылуға тиіс жүздеген жұмысты миға толтырып тастау адамды күнделікті өмірдің қарапайым қуанышынан қағады, ләззат алуына кедергі келтіреді. Мұндай қайшылық күндік графиктің бұзылуына, жоспардың мақсатына жетпей жарты жолда тоқтап қалуына әкеліп соғады. Жоспарлаудың нәтижелі болуы миды керексіз «қоқыстан» арылтып, өзіңе қажетті, ішкі құндылықтарыңмен қабысқан маңызды жұмыстарды атқара білуде жатыр.

Ол үшін мидағы «Істеуім керек» деген ой-жоспардың әрқайсысын бөлек-бөлек кішкентай қағазға жазып, тақтаға іліп тастаңыз. Мысалы, «машина сатып алу», «айпад сатып алу», «ағылшын тілін үйрену», «суда жүзуден сабақ ілу», «үй салу», «жаңа кеңсеге көшу», «шетелге демалысқа бару», «балаларды дәрігерге қарату», «денсаулықты тексерту», т.б.

Сөйтіп мидағы «қоқыс» қағазға түскенде барлық ой-жоспар көзге көрінетін, қолға ұсталатын материалдық затқа айналады. Сосын олардың ішінен шынымен өзіңе өте қажет істерді бөліп алып, тақтаға жеке қатарға қайтадан жапсырып шығыңыз. Ал керек емес деп шешкен істеріңізді бөлек қатарға жапсырыңыз. Керексіздерді анықтау үшін өзіңізге сұрақ қойыңыз. Мысалы, «көлік маған не үшін қажет?» деген сұрағыңызға «анда-санда ауылға барғанда», «достарыммен кездесуге» деген жауап болды делік. Ендеше, көлік алуды міндеттеп тұрған осы себептерді зерттеп көрелік. Ауылға жылына екі-ақ рет барады екенсіз. Оның үстіне жол тақтайдай тегіс. Сонда екі-ақ рет

міну үшін сонша ақша жұмсап, көлік алу тиімді ме? Ал екінші себеп, «достарыңмен кездесуге» қымбат көлік мініп бару не үшін қажет? Мақтан үшін. Өзіңді олардың алдында төмен санамас үшін. Демек, «көлік алу» жай ғана эмоциялық күйден, нәпсілік қалаудан, басқалардың пікіріне тәуелділіктен туындаған ой болып шықты. Көліктің саған аса қажеттігі жоқ екен. Сондықтан оны «керек еместер» тізіміне кіргізесіз де миыңыздан өшіріп тастайсыз. Миыңыз бір қоқыстан тазарды. Бұл жай ғана мысал.

Осылай өзіңізге анық қажет істерді нақтылап алғаннан кейін, тақтаға негізгі сегіз бағыт: интеллектуалдық даму, хобби, жеке кәсіп, отбасы, денсаулық, рухани даму, әлеуметтік қарым-қатынас, қоғамдық жұмыс тақырыптарын жазыңыз. Сосын әр бағыттың астына оған қажет істеріңізді бір-бірлеп қайтадан іліп шығыңыз. Одан кейінгі қадам уақыттың ыңғайына қарай әрқайсысын жеке-жеке жоспарлаңыз.

Өзіңіз жұмыс істейтін жерді артық заттардан тазартып, тәртіпке келтіріңіз. Біздің санамыз, көңіл-күйіміз өмір сүріп жатқан кеңістікпен тікелей байланысты. Артық кәкір-шүкір заттардан құтылып, ретке келтіргенде, санамыз да атоматты түрде тазарып, ретке келе бастайды. Киім тұратын гардеробыңызды көп қолданбайтын киімдерден босатып, ретке келтіріңіз. Көлігіңіздің тазалығына мән беріңіз. Өмір сүріп жатқан кеңістікпен жиі қарым-қатынасқа түсетін сыртқы әлемдегі хаос санадағы хаосқа себеп болады. Смартфоныңыздағы қажет емес бағдарлама, суреттерді өшіріңіз. Ең көп қолданатын бағдарламаларды алғашқы бетке орналастырыңыз.

Ойдағы жасалынуы тиіс бүкіл істер	Қажетті	Қажетсіз
		

20/80 ҚАҒИДАСЫ

Италия философы әрі экономист Вильфредо Федерико Дамас Парето (1848-1923) өзінің жекеменшік басқшасында жұмыс істеп жүріп, бұршақ дақылы жалпы өнімінің 80%-ын 20% өсімдіктен жинап алатындығын байқайды. Осыдан кейін 20/80 теориясын басқа салаларға қолданып көреді. Нәтижесі таңғаларлық. Италия жерінің 80%-ы халықтың 20%-ына тиесілі екен. Содан кейін ол Италиядағы барлық саладағы жалпы өндірістің 80%-ын 20% ірі компаниялар өндіретіндігіне көз жеткізеді.

Барлық салаға қатысты бұл теңгерімсіздік көрсеткіші кейіннен «Парето принципі» немесе «80/20 қағидасы» деп атала бастады. Бірақ бұл 80/20 көрсеткіші әрдайым тұрақты бола бермейді. Дегенмен бұл теңгерімсіздікті көптеген салада шамалас мөлшерде байқауға болады.

Мысалы, тұтынушылардың 20%-ы саудадағы жалпы пайданың 80%-ын әкеледі. Сауда өкілдерінің 20%-ы сату көлемінің 80%-ын қамтамасыз етеді екен. Кез келген кітаптың 20% көлемі 80% мазмұнын қамтиды екен. Египетте оқып жүрген кезде студенттердің кейбірі емтихан тапсырар алдында кітаптың маңызды ғана жерлерін сызып оқып, қалғанын тастап кетуші еді. Емтихан нәтижелері де жақсы болатын.

Бұл қағиданы өмірде қолдану үшін калькуляторды алып, кез келген істің 80/20 пайызын есептеп шығарудың қажеті жоқ. Бастысы,

жүгіңізді жеңілдетіп, нәтижелі жұмыс істеудің жолдарын білу. Ендеше, оны өмірде қалай қолданған жөн? Бірнеше мысал келтірейін:

- Өуелі атқаратын істердің ішіндегі ең маңыздысын тауып, оны орындауға ынта-жігеріңізді шоғырландырыңыз!
- Кез келген істі орындаудың ең қысқа, ең тиімді жолын қарастырыңыз!
- Ең маңызды істерді ең жоғарғы деңгейде кемеліне жеткізіп жасаңыз да, қалғандарын «жақсы» деңгейде орындасаңыз жеткілікті. немесе мүлдем айналыспаңыз!
- Кәсібилігіңізді өзіңіз таңдаған бірнеше салада терең дамытыңыз. Барлық салада мықты болуға талпынбаңыз.
- Үйіңіздегі артық заттарды таратып беріңіз, жарамсыз болса, қоқысқа тастаңыз.
- Бөлмелері бос тұрған көп бөлмелі үлкен үйді сатып, өзіңізге қолайлы кішірек баспанаға көшіңіз.
- Компанияңыздағы пайдасы аз, өнімсіз қызметкерлерді босатыңыз да, олардың айлығын нәтижелі жұмыс істейтін мамандарға бөліп беріңіз.
- Тауарлардың ішінде көп сатылмайтын, босқа орын алып, ақшаңызды ұстап тұрған өнімдерді қысқартыңыз.

БІР ҒАНА ІСКЕ БАСЫМДЫҚ БЕР

*Кісінің кемел діндарлығының көрінісі –
өзіне қатысы жоқ нәрселерді тәрк етуі.*

Әзірет Мұхаммед (с.а.у.)

*Кеңдікпен өтсің десең ерте-кешің,
Бір іске жұртқа ұнайтын сарып қыл
күшің!*

Мәшһүр Жүсіп

Екі кеменің басын ұстаған суға кетеді.

Мақал

Күндік болсын, мейлі апталық немесе айлық, тіпті жарты, бір жылдық болсын, жоспар құрған кезде маңыздылығына қарай белгілі бір істерге басымдық танытпасаңыз, көп жағдайда жетістікке жету мүмкін болмай қалады. Қазақтың «Екі кеменің басын ұстаған суға кетеді» деп мақалдауы да сондықтан. Нақты бір іске аса мән беріп, баса назар аудармаған жағдайда қалған істің айтарлықтай нәтижелі болмайтындығын рим ақыны Публий Сир де: «Бір уақытта екі нәрсені бірдей жасауға тырысу – еш нәрсені жасамау деген сөз», – деп түйіндесе, американдық жазушы Ог Мандино: «Мына өмірде кімде-кім белгілі бір іске көңіл бөліп, баса назар аудара алса, сол адам нақты жетістікке жетеді», – деп жазған екен.

Зерттеуші Кевин Круз өзінің «Уақытты басқарудың 15 сыры» атты еңбегінде жетістікке жеткен жеке тұлғалар өміріне зерттеулер жасаған. Олардың ерекшелігі – күндік жоспарына қаптаған жұмысты тізіп қоймайтынын, уақытты басқарудың күрделі техникаларын, түрлі диаграмманы қолданбайтындығына назарымызды аударған. Бұлардың орнына олар өмірлік құндылықтарға көбірек мән беріп, дұрыс дағдыларға сүйенетіндіктерін, атқаратын шаруаларының ішінде ең маңыздысына баса назар аударып, басымдық танытатынын анықтаған.

АҚШ-тағы Миссури штаты университетінің профессоры Тереза Макан «Уақытты басқару, өнімділік, стресс» тақырыптары бойынша арнайы зерттеу жүргізген. Зерттеу қорытындысы бойынша жетістікке жетудің негізгі кілті «дұрыс басымдық беру және уақытты басқарудың дұрыс техникаларын қолдану» екендігіне көз жеткізген. Қысқасын айтқанда, жетістіктің кілті – ең маңызды ісінді және оны қалай жүзеге асыру жолдарын білуде екен.

Расымен де, маңызды, күрделі іске ерекше назар аудармастан, жалпы атқарылатын істердің тізімін үйіп-төгіп күндік жоспарға кіргізген жағдайда адамның ерік-жігері шашырап, қуаты мұқалады. Кез келген кедергі немесе шұғыл шаруалар маңызды ісіңізді кейінге шегере береді. Мысалы, сіз «ағылшын тілін үйренемін» деп ниеттендіңіз. Сөйтіп, бұл

мақсатыңызды басқа күнделікті атқарылатын жалпы істермен қатар қойып, оған басымдық танытпасаңыз, нақты нәтижеге қол жеткізу екіталай. Көбінесе, шұғыл атқарылуға тиіс істер арасында бұл мақсатыңыз өзін жоғалтып алады. Сондықтан күніне бірнеше іске ғана аса назар аударып, басымдық беру керек. Ынта-жігеріңізді бір іске шоғырландыру керек.

Мысалы, өз басым қараша айында мойнымдағы остеохондрозды емдеуді маңызды мәселе ретінде қарағандықтан, бір ай бойы арнайы уақытымды бөлдім. Нәтижесі жақсы болды. Кейбір кісілер «дүние өртеніп кетсе де, мынаны жасауым керек» дегені осы әдістің қазақы жалпақ тілмен айтылған нұсқасы. Бұл намаз құлшылығында да кездеседі. Мысалы, намаздың парызы, сүннеті бар. Біз парызға басымдық танытамыз. Қандай жағдай болса да, оны атқаруға тиіспіз. Ал шұғыл, асығыс жағдайлар шығып жатса, сүннет намаздарын кейіндете тұрамыз.

Дәл қазір, өз басым алдағы үш айда басымдық танытып, осы кітаптың қалған бөлімдерін жазуды жоспарға кіргіздім. Демек, күнде осы іспен айналысамын. Басқа жоспарланған жұмыстарым қандай да бір себеппен кейінге шегерілсе де, кітап жазуды тастамауға тырысамын.

Әр адам өзінің мамандығына, істеп жүрген жұмыстарына, жеке жағдайына қарай басымдық беріп, ынта-жігерін шоғырландыратын маңызды ісін анықтап аулға тиіс. Мысалы, университетте оқып жүрген талапкер үшін басымдық қандай да бір күрделі пәннен қосымша дәріс алу болуы мүмкін. Кәсіпкер үшін СММ маркетингті жетілдіру болуы мүмкін.

Басымдық беріліп, ынта-жігер шоғырдандырылатын іс бір күнде тындырылатын тірлік те, алты айда жасалатын жүйелі жұмыс та болуы мүмкін. Бірақ үлкен мақсаттарға жету үшін ұзақ мерзімді, ең болмаса бір апта, бір айлық істерді жоспарлап, оларға ауқымды басымдық берген жөн.

Басымдық беріп, мақсат еткен ісіңізде нақтылықты ұмытпаңыз. Мысалы, «осы айда салмақ тастаймын» деп жалпылама емес, екі кило артық салмақтан құтыламын деп нақты межеленіз. Ал нақты мақсат қойғаннан кейін оған жетудің дұрыс жолын қарастырып, сол бойынша жүйелі әрекет етіңіз.

Көпшілігіміз жасаған жоспарымызды шұғыл шаруа шықса, оп-оңай бұзып жібере саламыз. Мысалға, сағат 11:00-де суда жүзу үйірмесіне жазылып қойдыңыз делік. Үйіңізден немесе офісыңыздан шығар кезде жақын танысыңыз телефон шалып, сізді маңызды іс бойынша кофеханаға шақырып қалса, миыңыз бірден оңайын таңдауға құмбыл тұрады. Суда жүзуге қарағанда кофе ішу әлдеқайда оңай және нәпсіңізге ұнамды. Осы кезде миыңыз суда жүзуді кейінге қалдырудың жолдарын іздей бастайды. Мысалы, жаттықтырушыға хабарласып, сабақты ертеңге ауыстыруды ұсынуыңыз мүмкін. Мұның алдын алудың жолы «денсаулығыңыз үшін» кәсіби дәрігерге алдын-ала жазылып қойғандай дәрежеде мән беріңіз. Әдетте, дәрігерге жазылған уақыттан ешкім кешікпейді. Оның уақытын өзгертпейді де. Ал танысыңызға кездесуді өзіңізге ыңғайлы басқа уақытқа немесе келесі күнге қалдырыңыз.

Ал егер басымдық танытқан маңызды ісіңізге бөлінген уақытта балаңыз ауырып қалып, дәрігерге шұғыл апаруға тура келіп жатса, мұндай жағдайда маңызды ісіңізді сол күннің басқа уақытына ауыстырыңыз. Маңызды емес істермен айырбастаңыз.

Көп адамдар маңызды істердің орындалмауын мінез кемшілігі деп түсінеді. Олай емес. Әсілінде, оның себебі – санадағы жүйесіздік пен ретсіздікте. Яғни қайткенде орындалуға тиіс маңызды істер жүрек пен санада мықтап орнықтауында. Сондықтан маңызды істерді анықтағаннан кейін оны санаға әбден сіңіріңіз, назарыңызды сол іске шоғарландырыңыз. Яғни ол істі үнемі естен шығармаудың жолын қарастырыңыз. Айталық, маңызды деп тапқан ісіңізді жылдық, тоқсандық, айлық, апталық жоспарға кіргізіңіз. Әр күні жатарда қағазға жазыңыз. Таңертең күндік жоспарыңызды пысықтағанда «басты істерге» айрықша назар аударыңыз. Үйіңізде немесе кеңседе арнайы тақтаға көзіңізге түсетін жерге үлкен әріптермен жазып қойыңыз. Осылай маңызды істеріңізді жүрегіңіз бен санаңызға толық орнықтырмасаңыз, кез келген «шұғыл шаруалар» оларды оп-оңай ығыстырып жібереді. «Шұғыл істер» көбінесе маңызды жұмыстарға жатпайды. Ал керісінше «маңызды істер» шұғыл болмайды.

КҮНІҢІЗДІ МАҢЫЗДЫ ІСТЕРДЕН БАСТАҢЫЗ

Басымдық беріп, ынта-жігеріңізді шоғырландыратын істі күннің алғашқы уақыттарына қойыңыз. Өйткені адамның миы сергек нәм бойында ынта-жігері, энергиясы толық болатын кезі – таңертеңгі сағаттар. Өкініштісі, адамның көбі күннің алғашқы уақытын жеңіл-желпі орындалатын оңай істерге жұмсайды.

Дьюка университеті психология саласының профессоры Дэн Ариэли адамдардың ынта-жігерінің жоғары болатын уақыты толық ұйқыдан оянғаннан кейінгі алғашқы екі сағат екендігін айтады. Ол: «Уақытты тиімді пайдаланудағы адамдардың жиі жіберетін қателігі – күннің ең өнімді алғашқы екі сағатын ешбір ыждағаттылық пен айрықша күшті талап етпейтін жеңіл-желпі істерге жұмсауында жатыр. Олар бұл уақытта әлеуметтік желі секілді жеңіл нәрселермен айналысады. Керісінше, мұндай өте өнімді уақытта, ең маңызды істерімен айналысса, алдына қойған мақсаттарына сөзсіз жетер еді», – депті.

Зиглар компаниясының бас директоры Томас Зиглар: «Таңғы уақытыңызды бизнесіңізді көркейтіп, алға қарай сүйрейтін нөмірі бірінші ең маңызды іске арнаңыз. Басқа ел шырт ұйқыда жатқанда сіз осындай іспен айналысыңыз. Электронды пошталарды оқу секілді жеңіл істерге алаң болмаңыз», – деп өз тәжірибесімен бөліседі. Ал «PR for anyone» (әр адамға насихат) компаниясының бас директоры Кристина Дейвс бұған қатысты былай дейді: «Менің анықтағаным, таңғы алтыдан түске дейінгі аралық – өте берекелі уақыт. Сергек миыма ғажап идеялар келеді. Мен осы уақытта басқа адамдар бір апта бойы жасай алмайтын істерді тындырып тастаймын».

Кейбір кісілер ең маңыздыдан гөрі ең қиын жұмысты таңғы уақытта істегенді дұрыс санайды. Егер бұл сізге пайдалы болып жатса, осылай істеуге болады. Өйткені кейбір адамдар қиын істерге ынталары соқпай, желкелерінен кейін тартып тұрады. Нәтижесінде, қиын істерді үнемі кейінге қалдырады да, жеңіл-желпі істермен айналысып кетеді. Бірақ әуелі ең маңызды істерді емес, ең қиын істерді жасауды әдетке айналдыру – сіздің өнімділігіңізге кері әсер етуі ықтимал екенін де ұмытпаған жөн.

ЖҰМЫСТЫҢ БӘРІН ӨЗІҢІЗ АРҚАЛАМАҢЫЗ

Өзіңіз ұнататын әрі қолыңыздан келетін іске басымдық беріп, ынта-жігеріңізді соған шоғырландырыңыз. Ал басқа істерге лайықты адамдарды жалдаңыз.

Льюис Хауэс

Барлық істі жалғыз өзіңіз атқаруыңыз маңызды емес. Бастымы, мақсат еткен ісіңіздің орындалуы. Ал оны қалай жүзеге асырасыз, бұл сіздің кәсібилігіңізге, ұйымдастыру қабілетіңізге, адам тану мен маман таңдау қадамыңызға байланысты. Сондықтан қол байлайтын отбасылық шаруалар болсын, жеке ұсақ-түйек істеріңізде, басқарып отырған ұжымыңыз бен дөңгелетіп отырған кәсібіңізге қатысты әрдайым жұмысты лайықты адамдарға тапсырып, сағат секілді ақаусыз істейтін жүйе құра білу маңызды. Бұлай жасау арқылы сіз ең әуелі уақытыңызды үнемдейсіз. Екінші, жұмыстың жылдам әрі сапалы орындалуына жол ашасыз. Үшіншіден, басқа адамдардың жетілуіне жағдай жасаған боласыз. Төртіншіден, кез келген іс белгілі бір жүйеге байланып, дұрыс ұйымдастырылған кезде ол сіздің қатысуыңызсыз-ақ жасала береді.

Балаларыңызға да қандай да бір жұмысты сеніп табыстау оларды еңбекқорлыққа, дисциплинаға, жауапкершілікті сезінуге тәрбиелейді. Әуелі әр балаңызға өз бөлмесін таза ұстауды міндеттеңіз. Сондай-ақ үйдің ішіндегі ортақ аумақтарды, есік алдындағы ауланың тазалығын, реттілігін әр балаңыздың жасына сай бөліп, жауапкершілік жүктеңіз. Алғашқы кезде балалар тапсырылған жұмысты сіз ойлағандай сапалы жасай алмауы мүмкін. Оларды жұмысқа үйрету, тазалыққа баулу айтарлықтай уақыт алатындығы сөзсіз. Бірақ белгілі бір уақыттан кейін қолыңыз ұзарып, уақытыңыз үнемделгенін байқайсыз. Оларды жетістіктеріне сай ынталандырып, марапаттап отырған жақсы.

Күнделікті ұсақ-түйек шаруалар басымдық танытатын негізгі ісіңізге ынта-жігеріңізді шоғырландыруға кедергі келтіріп жатса, ондай шаруаларды атқаратын әрі жеке көлігіңізді жүргізетін арнайы көмекші жалдаған тиімді. Қаржылық жағдайыңыз жетіп тұрса, бұған

ақша үнемдеп, аянып қалмаңыз. Бұлай жасау арқылы көп уақытыңызды үнемдеп, ұсақ-түйек істерден қолыңыз босайтындықтан миыңыз әрдайым сергек жүреді. Басымдық беретін маңызды істеріңізге ойыңыз бен ынтаңызды шоғырландыруға көбірек мән бересіз. Көлік тізгінінде өтетін уақытыңызды тиімді пайдалана аласыз.

Кәсібіңіз бойынша білімді, іскер мамандардан тұратын мықты команда жасақтаңыз. Компания есебінен олардың кәсіби дамуын жетілдіріңіз. Оларға жауапкершілік жүктей отырып, жеке шешім қабылдау сенімін кеңейтіп, емін-еркін әрекет етулеріне, қабілет-қарымдарын көрсетулеріне мұрсат беріңіз.

Кейбір кісілер басқа адамдарға сенім білдірмей барлық істі өзі жасауға ұмтылады. Өзі меңгерген істі басқаларға үйрету уақытымды жейді деген оймен жұмысты басқаға толық табыстаудан тартынады. Бұл қателік оны ұзақмерзімді стратегиялық қадамдарға апармайды. Бар жүкті өзіне жүктеп алған адамның ісі тайғанақтап, бір орнында айналған шығырық секілді алға жылжымайды. Тіпті кері кетеді.

Кез келген жұмысты лайықты адамдарға табыстай білудің пайдасы жайлы Америкалық кәсіпкер Джеймс Кэш Пенни былай дейді: «Өзім қабылдаған шешімдердің ішіндегі ең дана шешім – кейбір жұмыстарды бір өзім әрі қарай сүйреуге шамам келмейтінін түсініп, бизнесті еркіндікке жібергенім». Расымен де, Пенни осы шешімінің арқасында жүздеген ірі дүкендердің өмірге келуі мен мыңдаған маманның жетілуіне жол ашты. Қысқасы, «Әр істі тек өзім істеуім керек, менің айтқаным бойынша жасалуға тиіс» деген ұстаным – басқалардың мүмкіндігін шектейтін әрі өзіңізді қат-қабат жұмыстың астына қалдыратын әрекет. Одан аулақ болыңыз.

Жалқау адамның «Үздік программистке» айналуы

Бағадарлама жасаушы компанияның қызметкері 45 жастағы Боб өзінің міндеттерін ойдағыдай атқаратын. Оның бағдарламалық кодтары жоғары сапамен ерекшеленіп, әрқашан уақытында дайын болатын.

Әр тоқсан сайын компания оған «Ең үздік бағдарламашы» атағын беріп, қаржылай сыйақы тағайындап отырды. Ол мінсіз қызметкердің үлгісі болды. Жұмысқа таңғы 9:00-де келіп, дәл сағат 17:00-де қайтып жүрді. Басшылыққа бір күнде жасаған жұмысы туралы күнделікті есеп жіберуді де ұмытпайтын.

Дегенмен кейінгі зерттеу Боб өз жұмыс күнін ерекше тәртіпте өткізетінін көрсетті. Таңертең шамамен 9:00-ден 11:30-ға дейін ол өз уақытын Reddit-тағы блогтарды оқуға және YouTube-тағы бейнероликтерді көруге арнайды да, содан кейін ол бір жарым сағат түскі асқа баратын. Сағат 13:00-де кеңсеге оралып, келесі үш сағатын eBay, Facebook, LinkedIn және басқа да әлеуметтік желілерді «зерттеуге» арнаған. Сағат 16:30-да ол бастыққа есеп жіберіп, бірде-бір код жазбай үйіне қайтады. Ол өзінің барлық жұмыс күндерін осылай өткізеді. Сөйте тұра компанияның ең үздік бағдарламашысы бола алды. Неліктен?

Өйткені Боб – ақылды жігіт. «Мен мұны қалай істей аламын?» деген сұрақтың орнына «Мұны қалай жасауға болады?» деген сұрақ қойды. Бұған жауап, Боб өз міндетін қытай программистеріне тапсырып отырған. Іс жүзінде ол өз жұмысын Шэньяндағы мердігерге жасатып жүрген. Компания Бобқа жылына шамамен 200 000 доллар төлеген болса, ол осы соманың төрттен бірі, яғни 50 000 долларды қытайлық мамандарға төлеп, жұмысын жасатып отырған. Ал өзі күні бойы галамтор шарлаумен уақыт өткізетін.

Ақыры компания өз серверіне қосылып жүрген қытай мамандарына назар аударып, «желіні зиянкестерден қорғау» деген желеумен зерттеу жүргізеді. Өкініштісі, Бобтың іскерлігі жұртты таңғалдырмайды, керісінше, ол жұмыстан шығарылады.

Кевин Круз өзінің «Уақытты басқарудың 15 сыры» атты еңбегінде осы оқиғаны мысал ретінде келтіре отырып, компания басшыларының шешіміне қатысты былай дейді: «Мен Бобтың жалақысын екі есеге көбейтіп, оны техникалық бастық етер едім. Ол өзінің аутсорсинг схемасын бүкіл компания бойынша жүзеге асыра алды. Нәтижесінде, компания миллиондаған доллар үнемдейтін еді. Боб корпоративті ережелерді бұзғаны үшін

жұмыстан шығарылғанымен, біз оның жұмыс атқару тәсілінен көп нәрсе үйрене аламыз»^[31].

САУАТТЫ ЖОСПАРЛАУДЫ ҮЙРЕН

*Әрекетсіз жоспар – жай ғана қиял, ал
жоспарсыз әрекет – былық.*

Жапон мақалы

Апталық жоспар жасаудың тиімділігі

Болжамды істер мен мақсаттарды қамтыған жылдық, тоқсандық, айлық жоспар болғаны дұрыс. Сондай-ақ оларды жүзеге асыруды көздесек, нақты күндік жоспар жасаймыз. Алайда күндік жоспарға енгізілген маңызды ісімізді жоспарда жоқ шұғыл шаруалар бұзып кетіп жатады. Осының алдын алатын жол – кем дегенде апталық жоспар жасаған дұрыс. Бұл бізді әртүрлі өзгеріс жағдайында жұмыс істеуден құтқарады. Ол үшін әр күннің жоспарын жасап, маңызды істерге арнайы екпін беріп, оларды апталық жоспарға қоса енгізген дұрыс.

Апталық жоспар күндік жоспарға қарағанда анағұрлым үйлесімді әрі мазмұнды шығады. Өйткені жеті күннен тұратын апталық цикл жұмыс күндерімен қатар, тынығып, бойдағы қуатымызды қалыпқа келтіруге мүмкіншілік беретін демалыс күндерін де қамтиды.

Апталық жоспардың артық тұсы: біріншіден, еркін қимылға, екіншіден, шұғыл болатын өзгеріске икемділігі. Күнде таңертең өз күнтізбеңізді шолып шыққан кезде апталық жоспардағы істерге баса назар аударып, осы аралықта орын алуы мүмкін күтпеген жайттарды да ескересіз.

Апта ішінде күтпеген жерден шұғыл шаруалар мен маңызы зор ұсыныстар шыға қалған жағдайда, жоспарланған істердің орнын оңай алмастыру арқылы шешімін табасыз. Нәтижесінде, басқа адамдармен қарым-қатынасты, өзара әрекеттестікті сақтай отырып, басымдық берген маңызды ісіңізді орындай алатындай апталық жоспарды

нәтижелі ұйымдастыра алсаңыз, көңіліңіз әрдайым көтеріңкі болады. Орындай алмаудан пайда болатын өкініш пен өзіңізді кінәлі сезінуден құтылып, өмірдің қуанышты ляззатын татуға мүмкіншілік табасыз.

«Кемел адам» күнделігінде арнайы апталық және күндік жоспар үлгісі берілген.

Күнделікті жұмысты түріне қарай блокқа жіктеңіз

Күндік жұмысты түрлеріне қарай блокқа бөлген тиімді. Мысалы, фирмада немесе мемлекеттік қызметте істейтін адам 06:00-08:00 арасындағы уақытты бір блок деп есептеп, бұл уақытты өзінің жеке дамуына арнағаны дұрыс. Мысалы, намаз оқитын кісі болса, құлшылығын атқарғаннан кейін таңғы жаттығуын жасап немесе пайдалы кітап оқығаны жөн. Сондай-ақ күндік жоспарын жасап немесе пысықтап алғаны дұрыс. Терең ойға шомып, медитация жасауға таңғы уақыт тиімді. Бұл блокты таңғы сағат бестен бастауға да болады. Ал сағат 08:00-09:00 – бұл таңғы ас пен жұмысқа бару уақыты.

Екінші блок: сағат 09:00-18:00 – бұл күнделікті жұмыс уақыты (мысалы фирмадағы, мектептегі, мемлекеттік қызметтегі, т.б.).

Үшінші блок: кешкі сағат 19:00-22:00 аралығы – бұл уақытты достарыңызға, отбасыңызға арнаңыз.

Төртінші блок: сағат 22:30-06:00 – түнгі ұйқы.

Ал белгілі бір уақытқа тәуелді емес адамдар блоктарды төмендегідей етіп бөліп тастаса болады:

Бірінші блок: 6:00-10:00 аралығы – өзінің жеке тұлғалық дамуы (таңғы ас та осының ішінде).

Екінші блок: 10:00-15:00 аралығы – жеке кәсібіне арнау. Түскі асты да кәсібіне қатысты адамдармен ішкен дұрыс.

Үшінші блок: 15:00-18:00 – бұл түрлі кездесулер, қоғамдық жұмыс.

Төртінші блок: 19:00-22:00 – бұл жолдастар мен отбасына арналады.

Бесінші блок: 22:30-06:00 – түнгі ұйқы.

Жоғарыдағы бөлу тек мысал ретінде ғана ұсынылып отыр. Әркім өз жағдайына қарай ыңғайлы етіп бөлгені дұрыс. Намаз оқитын кісі күндік жұмыс түрлерін бес уақыт намазға қарай бөлуіне болады.

Мысалы, таң намазынан күн шыққанға дейінгі уақытты тұлғалық дамуға арнаса, бесін намазына дейінгі аралықты жеке кәсіби істеріне, ал бесін намазынан екінді намазына дейін түрлі кездесулер, ал екінді намазынан ақшамға дейін қоғамдық жұмыстарға бөлу дегендей. Ақшам мен құптан намазының ортасындағы уақытты отбасына және жора-жолдастарына қалдыру, т.б.

Аптаның кейбір күндерін атқаратын ісіңізге қарай басымдық бере отырып бөлуге болады. Мысалы, бірнеше кәсібі бар кәсіпкер апта күндерін кәсіп түрлеріне қарай бөліп, басымдық танытса болады. Үлгі ретінде айтар болсақ, дүйсенбі күні өндіріс шығаратын кәсіпорынға барады. Ал сейсенбі күнін алып-сататын фирма жұмыстарымен айналысады. Аптаның қалған күндерін де солай түрлі жұмысқа бөлек-бөлек арнауға болады. Ал сенбіде ағайын туыстарға баруға немесе үйге қонақ шақыруға, жексенбі күнін отбасымен өткізуге қалдырады.

Дәруіш

Баяғыда бір дәруіш сапарға шығыпты. Жолай оны бір атты кісі мінгестіріп ала кетеді. Атты кісі баяу жүруді, мінгесіп келе жатқан дәруішпен әңгімелесуді білмейді екен. Тапрықтатып, тоқтамай шаба береді, шаба береді. Бірақ уақыттан кейін дәруіш аттыдан тоқтауын өтініп, жерге түседі де, біршама уақыт үнсіз күйде өзімен өзі болады. Атты кісі дәруіштен мұның хикметін сұрайды. Сонда дәруіш: «Жылдам жүргенің соншалық – денем сенімен ілескенімен, рухым артта қалып қойды», – деген екен.

Бұл қиссадан мынаны түсінуге болады. Күйбең тіршіліктің, қауырт жұмыстың, күнделікті оқиғалардың әсерінен, айналамыздағы болып жатқан шуылдың ықпалынан шыға алмағандықтан, қарасақ та, көрмейтін, естісек те, тыңдамайтын білсек те, түсінбейтін меңіреу күйге түстік. Өзіміздің рухымызды тыңдауды, жүрегімізге құлақ түруді, ішкі үнімізді естуді ұмыттық. Айналамызға гибрат көзімен қарап, оқиғалардың астарына үңіле бермейтін болдық. Қысқаша айтқанда, тәніміз озып, рухымыз қалып қалды.

Алманы немесе кез келген жемісті қолымызға алып, оны алғаш рет көріп тұрғандай аса мән беріп қараңызшы. Алақаныңызбен

сыртын айналдырып асықпай сипаңыз. Мұрныңызға жақындатып иіскеп көріңіз. Алма ағаштың бүршік атып, гүл ашқан сәтін көз алдыңызға елестетіңіз. Қара топырақ пен жай ғана шыбықтан осындай көзтартар әдемілікке, жұпар иісті алмаға айналғанын ойлаңыз. Сосын құштарлана тістеңіз. Шырынын тамсана сорыңыз. Көзіңізді жұмып, дәмін сезініңіз. Асықпай жұтыңыз. Осындай көзтартар мың бір бояулы, әдемі, теңдессіз жұпар иісі, сілекейіңізді шұбартар ғажайып дәмін жай ғана қара топырақ пен шыбықтан шығарған Жаратқанға шүкір етіңіз. Тәбетіңіз оянып, сілекейіңіз шұбырғанын сезіп тұрмын. Дереу тұрыңыз да, кез келген жемісті дәл осылай жеп көріңіз.

Шалқар деген рухы мықты жас жігітті танымын. Омыртқасы сынып, 10 жылдан аса уақыттан бері арбаға таңулы. Омыртқасы сынса да, рухы сынбаған бұл азамат бүгінде әлеуметтік желі арқылы көп адамға шабыт беріп, оларды өмірге қайраттандырып жүр. Сол жігіттің бір айтқаны есімнен кетпейді. «Қандай мазмұнда болса да түс көргенді ұнатамын. Себебі түсімде өз аяғыммен жүріп, өзім қозғаламын. Қалаған жеріме барамын. Бұл маған керемет ләззат сыйлайды. Оянып кетсем, қайтадан ұйықтауға тырысамын. Көбінесе түсімді жалғастырып әрі қарай көремін».

Ал біз бойымызда бар нығметтерді өңімізде сезіне аламыз ба? Сезінсең ғана бағалайсың. Ал бағалай алсаң, шынайы шүкір етесің. Мұны керісінше қарастырайықшы. Шүкір ету үшін бағалау қажет, бағалау үшін сезіну керек. Ал сезіну үшін ойлану ләзім. Ал ойлану үшін кідіріс, байыптылық қажет! Ой деген ойпаттан шығады. Ал ойпат бұл тереңдік. Ендеше, ойлану үшін тереңге түсуге әрекет ету қажет! Байыптылық, кідіріс керек!

МЕДИТАЦИЯ

Кім жүрер тіршілікке көңіл бермей?
Бақи қоймас фәнидің мінін көрмей,
Міні қайда екенін біле алмассың,
Терең ойдың телміріп соңына ермей.

Медитация ұғымы ағылшын тіліндегі «meditation», яғни «терең толғану» деген мағынаны білдіретін сөзден шыққан. Бүгінгі таңда медитацияның будда дініне тән тәсілі әлемде көбірек танымал. Оңашада терең толғану, тыныш жағдайда жан дүниеге үңілу, өзіңнің ішкі үніңді естуге ұмтылу, т.б. әрекеттері қадым заманнан һәм оны әртүрлі дін, әрқилы атаулармен атап келген. Оның атқарылу тәсілдері де әрқилы. Медитация құлшылық ретінде жасалатыны секілді, стрестен арылу, денені босату, иынығу, ойды жақсылыққа бағыттау, көңіл-күйді көтеру мақсатында да атқарылады.

Ал Исламда Алламен терең байланысқа түсіп, тыныштыққа қауышып, рухани ләззатқа бөлену әрекетінің басында намаз құлшылығы тұр. Жұрт шырт ұйқыда жатқанда түнгі «тәһәжжүд» намазын оқып, мінәжат, зікір етудің орны дінімізде айрықша. Сондықтан түнгі құлшылық барлық кемелдікке ұмтылған тақуа жандардың ажырамас ғибадаты саналған. Сондай-ақ дінімізде медитацияның орнына «тәфаккур» (толғану), «хәлуат» (оңашалану), «мұрақаба» (Алланың әр сәт бақылап тұрғанын сезініп, өзінен есеп алу) тәсілдері бар. Құранның бірқатар аяттары терең ойға шомып, толғануға шақырған. Мысалы «Әли Имран» сүресінің 190-191-аяттарында **«Шүбәсіз, күллі аспан әлемі мен жердің жаратылуында, түн мен күннің алма-кезек ауысып, ұзарып-қысқаруында ақыл иелері үшін (Алланың шексіз құдіреті мен шексіз билігін көрсететін) ғибратқа толы талай айқын белгілер (дәлелдер) бар. Олар тікесінен тір тұрып та, отырып та, бір бүйірлеп жантайып жатып та үнемі Алланы еске алады һәм күллі аспан әлемі мен жердің жаратылысына терең ой жүгіртіп: «Уа, Раббымыз! Сен мұны бекерге, мақсатсыз жаратпадың. Сен мақсатсыз, мәнсіз іс істеуден аулақсың! Бізді тозақ отынан сақтай гөр!»** делінген. Бұл аят ақыл иелерін жаратылыстың мәнін іздеуге, терең толғануға шақырған.

Пайғамбарымыздың (с.а.у.) көптеген хадисінде оңаша отырып, Алланы зікір етудің аса сауаптылығы, тіпті ақыретте Жаратқан панасына алатын адамдар қатарында болатындығы білдірілген. Басқа бір хадисінде «бір сағат терең ойға шомып, толғану бір жылдық

күлшылықтан артық» деген. Алла елшісі (с.а.у.) таң намазынан күн шыққанға дейін зікір етумен болған.

«Рағд» сүресінің 28-аятында **«Біліп қойындар, жүректер Алланы еске алумен тынышталады»** делінген. Демек, Алланың 99 есім-сипатының мағынасын түсіне отырып зікір ету, арнайы мінәжат дұғаларын оқу жүректерді тыныштыққа бөлейтіндігін түсінеміз.

Зікір арқылы Жаратқанның көркем есімдерінің жаратылыстағы көріністерін аңғарып, көз алдына елестету арқылы терең ойға шому, Алланың сансыз жақсылықтары мен нығметтерін көруге тырысу «тәфаккур» күлшылығына жатады.

Мысалы, өз тәжірибемде таң намазынан кейін мүмкіндігінше «Лә илһәа иллаллаһ» деп баяу түрде әуендетіп жүз рет қайталаймын. Бұл зікірді айтқан сайын көз алдыма күллі жаратылысты ойша елестетуге тырысамын. Бір ғана Ұлы Жаратушының құдіретімен басқарылып тұрған барша тіршілік көз алдыма көрініс табады. Бір-бірімен қақтығыспай қозғалыста тұрған миллиардтаған жұлдыздар, бір мезет өз межесінен ауытқымай айналып бара жатқан Жер шары секілді алып планеталарды елестетемін. Буырқанып жатқан теңіз, оның тұңғиық түбіндегі түрлі-түсті, үлкенді-кішілі сан алуан тіршілік иелері, солардың бәрі Алланың құдіретімен рызықтанып жатқанын ойша толғанамын. Нөсерлеп жауған жаңбыр, сылдырлап аққан су, тебіндеп шыққан көк, жайқалып өскен гүл, сыбдырлаған жапырақ, туа сала енесін іздеп жүгірген кішкентай сүйкімді қозы т.б. сырға толы жаратылыс кереметі – бәрі-бәрі көз алдыма келеді. Осыларды кемел түрде жаратып, ешбірін назардан тыс қалдырмай орнымен жайғастырушы Ұлы Алланың шеберлігі мен құдіретін ойлау арқылы ғажайып күйге бөленесіз.

Алланың әр көркем есімінің мағынасына сай олардың әлемдегі көрінісін көруге тырысу қажет. Мысалы, «Я, Муқаддир» (нәзік есеп иесі) дегенде әрбір нәрсенің нәзік есеппен жаратылғандығын ойлайсыз. Жаратылыстағы ғажайып өлшемді көруге тырысасыз. Мысалы, Күн межесінен бір сәт алға немесе артқа кетпей, дәл уақытында күнделікті шығып, батуы сияқты.

Алланың «Жәмил» (аса көркемдік иесі) есімін айтқанда, жаратылыстың сұлулығын, көркемдігін көз алдыңыздан өткізіп, таңтамаша боласыз. «Я, Раззақ» дегенде, жаңа туған сәбилерге берілген сүттен бастап, жердегі құрт-құмырсқа, теңіз түбіндегі түрлі тіршілік

иелеріне дейін үзбей рызык беріліп жатқанын ойлауға тырысасыз. «Я, Қадир» дегенде, Алланың әлемдегі құдіретті көрінісін байқайсыз.

Терең тыныс алып, баяу дем шығарудың стрестен, қобалжудан арылтып, денені босаңсытуға, ойынды белгілі бір нүктеге шоғырландыруға, терең толғануға пайдасы зор. Бұл тәсілді сопылық өкілдері өздеріне тән ерекше тәсілмен жүзеге асырады. Олар сыбызғы аспабы арқылы мұңға, сырға, тереңдікке толы түрлі әсем ырғақтарды ойнаған. Яғни сыбызғыны үрлегенде баяу тыныс алып, жаймен дем шығарып, мұңлы да сырлы ойлардың тұңғыығына батқан. Жаратқанмен терең байланысқа түсіп, керемет рухани ләззат алған.

Тасаууф әуендерінің сарыны да, сазы да бөлек. Османлы емханаларында арнайы әуендер арқылы психологиялық, стресс, ұйқысыздық секілді рухани аурулармен қатар тән ауруларын да емдейтін болған. Қай әуеннің, нендей саз бен мақамның қандай ауруға ем болатындығы туралы мәліметтер бүгінге жеткен. Османлы дәуірінде емхана жобалауында музыканттар өнер көрсететін арнайы сахна, судың сарқырамасы қарастырылатын. Сондай-ақ емханаларда түрлі әтірдің хош иісі де аңқып тұратын болған.

Мына QR код арқылы отандық «Hassak» этно-фольклорық ансамблінің орындауындағы «Аңсау» атты шығарманы тыңдай аласыздар. Бұл музыкалық туындының ерекшелігі – тыңдаған адамды терең ойға жетелеп, көңілін тыныштыққа бөлейді.



«Ұлы көрме» гажайыптары

Алла тағала бізді бұл дүниеге өзінің гажайып туындылары ұсынылған «ғалам» атты «ұлы көрмені» тамашалап, ондағы әрбір сұлу да гажап жаратылысқа қарап, оның ұлы авторын, шынайы жаратушы Иесін тапсын, танысын, білсін, құдіреті мен

шеберлігінің, шексіз ілімінің алдында таңғалып, бас исін деп жіберген. Мысалы, кез келген атақты суретшінің табиғатты өрнектеген суретіне қарап таңғалып, тамсана таңдай қағамыз. Оның өнерін, шеберлігін, талантын мойындап, оған мақтау айтамыз. Тіпті сол суретшімен бір сәт бірге болуды мәртебе санап, суретке түсіп жатамыз. Туындысын қыруар қаржымызды қиып, сатып аламыз. Ал енді сол суретшінің салған суретін бір сәт бағалап көрелікші!... Өспейді, өнбейді, төрт мезгілде әртүрлі құбылысқа енбейді, ағаштары жеміс бермейді, сулары ақпайды, құстары сайрап, балықтары жүзбейді. Міне, біздер осындай жансыз, жасанды, көшірме суреттерге қарап авторының шеберлігіне таңғалып, тәнті болып жатамыз. Бірақ сырттағы көркемдігі ғажап мына шынайы әлемге көңіл бөлмейміз. Ондағы жарығы мен жылуын үздіксіз төккен Күнді, жұпар иісі аңқыған сан алуан гүлдерді, әртүрлі жеміс-жидегін шашу еткен ағаштарды, құрлық пен теңізді мекендеген сансыз қасиетке ие жанды-жансыз атаулыны, көздің жауын алар жасампаздыққа тұнып тұрған жалпы табиғатты жаратқан негізгі Ұлы Суретшіні, шебер Жаратушыны елемеуге бола ма? Саналы адам үшін нағыз мақтауға ие сол Жаратушы емес пе? Қалай ғана Оның құдіретінің, шеберлігінің, ұлылығының алдында таңғалып, Оған мадақ, мақтау айтпастан жайбарақат жүре аламыз?! Неліктен ғибадат, мінәжатымыз арқылы Ұлы Құдіретпен бірге болуды өзімізге мәртебе санамаймыз?

Ендеше, адам баласының ең басты міндеті – Ұлы Жаратушыны тану. Оның ұлылығын дәріптеп, бас иіп, мадақ айту.

Иә, Оның құдіреті мен құзыретінің, шеберлігі мен шексіздігінің, өлшеусіз ілімі мен теңдессіз ұлылығының алдында таңғала бас иіп, мақтау айту – құлшылықтың нағыз өзі. Абайдың «Әрбір ақылды адамға иман парыз, әрбір иманды адамға ғибадат парыз» деген мәні терең сөзінің бір қыры осы болса керек.

Жан дүниеге үніл!

Әбігерлікке толы қарбалас мына өмірден, айғай-шуға толы күйбен тіршіліктен өзінді бір мезет азат етіп, тыныштықты іздеңіз. Адам баласы тыныштықта ғана жан дүниесінің үнін естіп, өзінің ішкі әлеміне үңіле алады. Сол арқылы өзінің мына дүниеге не үшін келгендігін, негізгі миссиясын есіне түсіруіне мүмкіншілік табады.

Өзінің ішкі әлемінің үнін естіп, өзін жете тани алмаған адамның сыртқы әлемде шынайы жетістікке жетуі екіталай.

Ендеше, өзінді таны! Өз әлеміңе үңіл! Өз мүмкіншілігіңді бағала! Өз бойыңдағы бөгеттерді жой! Өз нәпсіңмен күрес!

Сонда сыртқы әлем саған өздігінен қақпасын айқара ашады! Қиыншылықтар бір-бірілеп тізе бүгіп, саған беріле бастайды.

Қысқасы, жетістіктің кілті сыртта емес, өз болмысыңда сақтаулы. Балапан жұмыртқаны іштен жарып шықса ғана сыртта өмір сүре алады. Ал сырттан жарылса, өмір тоқтайды.

Қиыншылықты жеңетін, шыңдарды бағындыратын күш өз рухыңда екенін ұмытпа! Оны сырттан іздеп әуре болма!

Адам баласы өзінің ішкі үнін естімейтін күйге жеткенде, түрлі ауытқушылықтар орын ала бастайды. Мәнсіз өмірден, бітпейтін әбігерліктен жаны жабырқап, рухы мазасыз күй кешеді. Жаратушыға арқа сүйеп, тәуекел ете алмаған соң, сан түрлі тәуелділікке тап болып жатады. Сөйтіп, адам ішкі мазасыздығын кетіру үшін адал-арам деп талғамай түрлі жолды іздей бастайды. Түнгі клуб па, жоқ әлде арақ, есірткі, анаша ма... Мұның бәрі рух аштығынан болады.

ТАҢҒЫ УАҚЫТТЫҢ БЕРЕКЕСІ МОЛ

Уа, Алла тағала, үмбетімнің ерте тұғарнына берекеңді бере гөр!

Әзірет Мұхаммед (с.а.у.)

*Таң атпай оянған қандай гажсап?!
Өйткені мұндай дағды адамды дәулетке
және даналыққа жетелейді.*

Аристотель

Таңғы уақытта ояу болу – өте маңызды. Өйткені бұл сәтте басқа уақытта кездесе бермейтін мол береке бар. Әбігерлікке толы қарбалас тірлік басталмай тұрып, мұндай берекелі уақытты жеке тұлғалық дамуға арнаған тиімді. Өйткені бұл уақытта сені ешкім мазаламайды. Күндізгідей телефон қоңыраулары, түрлі мессенджерлерден келетін толассыз хаттар жоқ. Миың сергек болады. Таңғы уақытта жаттығу жасап, таза ауа жұтып, далада серуендеп келгеннен кейін кітап оқып өткізу, тыныштықта терең ойға шому, күндізгі ісінді жоспарлау – өте пайдалы. Ел шырт ұйқыда жатқанда біршама жұмысты тындырып тастайсыз. Далада серуендеу, спортпен айналысу арқылы бойыңа жағымды қуат жинағандықтан, тұла бойың күні бойы сергек жүреді. Атқаратын ісіңе күш-жігер жинап аласың. Позитив позитивті тудырады. Нәтижесінде, таңғы уақытты осылай жақсы істермен өткізген адамның көңілі көтеріңкі әрі жетістікке жеткен жанның рухы шат болады. Мұндай адамның өмірі берекеге толады. Қазақтың «Ерте тұрған әйелдің бір ісі артық, ерте тұрған еркектік ырысы артық» дегені – неткен керемет қағида. Хадисте «Алла елшісі (с.а.у.) таң намазын оқығаннан кейін орнынан тұрмай (зікір етіп) күн әжептәуір көтерілгенге дейін отыратын еді» делінген.

Таңғы уақытта ояу болып, оны барынша тиімді қолдана алған адам өмірін айтарлықтай жақсы жаққа өзгертіп, діттеген мақсатына жете алады. Жетістікке жеткен ұлы тұлғалардың көпшілігі таңғы уақытын өте тиімді пайдаланғаны мәлім. Сондықтан сіз де таңғы уақыттың берекесін сезіну арқылы бүкіл өміріңізді өзгерте аласыз. Ойланып көріңізші, әлем ұйықтап жатқанда сіз жан дүниенің руханиятпен нәрлендіріп, санаңызды пайдалы біліммен сусындатып, денеңізді ширатып үлгересіз. Бойыңызға ғажайып қуат жинап, шабытыңыз шалқыған күйде күніңізді ең керемет деңгейде, сапалы да өнімді өткізуге дайын боласыз.

Әлемде миллиардтаған адам өмір сүреді. Солардың кейбіреуі ғана үстіне жамылған көрпесін жұлқып тастап, жылы төсегінен атып тұрып, таңғы уақыттың берекесін пайдаланады. Мынаған назар аударыңыз, жетістік – әркімнің қолынан келе бермейтін осындай қиын істерде.

Ендеше, сен де қалың ұйқыда жатқан сан мың адамның арасынан бөлініп, өз ерік-жігерімен тағдырын жақсы жаққа бұра білген таңдаулы жандардың қатарына қосыл! Ертеңнен бастап жылы төсекте былжырап жатуды тоқтат, ерте тұрға белінді бу!

Түнде тынығып, таңертең аман-есен оянғанда тағы бір арайлы күнді тарту еткен Жаратушыға алғыс білдіріп, шүкір етейік. Аллаға бүгінгі күнді ізгі істермен берекелі етіп өткізуге тырысатынымызды айтып, уәде берейік.

Егер бүгінгі күніңіз жер бетіндегі соңғы күніңіз болғанда, қалай әрекет етер едіңіз? Сол күнді қалай өнімді өткізер едіңіз? Өзіңіздің ең жақсы қабілетіңізді, мүмкіншілігіңізді қалай қолданар едіңіз? Мына өмірде қандай жақсы іс қалдырар едіңіз? Міне, осындай терең ойлар сізге мықты ғажайып жігер беретін мотивация болмақ.

Таңғы уақытта өзіңізді жетілдіруге, біліміңізді арттыруға, денсаулығыңызды реттеуге, санаңызды жаңғыртып, ішкі әлеміңізге үңілуге ниеттеніңіз. Таң атпай тұрып, күніңізді өзіңіз риза болатындай ең кемел түрде қалай өткізетініңізді елестетіңіз.

Ерте оянып, уақытыңызды жалғыздық пен ешкім мазаламайтын тыныштықта өткізген кезіңізде миыңыз сізді жетістікке жетелейтін дофамин гармонын бөле бастайды. Онымен бірге «бақыт» гармоны деп аталатын сератонин де пайда болады. Қауып-қатерге дабыл қағатын стресс гармоны картизолдың деңгейі барынша түседі. Бір сөзбен айтқанда, өзіңізді бақыт құшағында сезінесіз. Көңіліңіз көтеріліп, бойыңызда ғажайып қуат, өзіңізге деген ерекше сенімділік пайда болады. Адамға ең жақсы идеялар мен күрделі мәселелердің шешімі көңіл көтеріңкі, рухы мен санасы тыныштыққа бөленген сәттерде келеді.

Кімде-кім таңғы екі сағаттан, ең болмаса бір сағатын тиімді пайдаланып, өзінің жан-жақты жетілуіне, руханиятына арнай алса, ондай адам тек жетістіктің тұғырынан табылады. Алла елшісінің (с.а.у.): **«Уа, Алла тағалам, үмбетімнің ішіндегі ерте тұрған жанға берекенді бере гөр!»** – деген дұғасына сай Жаратушының берекесіне кенеледі.

Ей, мұсылман, көз ілме таңсәрінің кезінде,

Таста ұйқыны, езілме таңсәрінің кезінде.

Сәріде жалған құлпырмақ, құйқылжыр құмыр сұңқылдап,
Бір Алла деп безілде таңсәрінің кезінде.

Таңсәріде тұрғанның ырысы артып, тасады,
Тәңірі хабар шашады таңсәрінің кезінде.

Таңсәрінің кезінде көк қақпасын ашады,
Дидарға қадам басады таңсәрінің кезінде.

Таңсәріде тұрғайсың, құдайға құлдық ұрғайсың,
Күнәдан сөйтсең жүрдайсың таңсәрінің кезінде.

Таңсәрінің ләззатын ғашық құлдар сезінген,
Көрер хақтың сипатын таңсәрінің кезінде.

Тамылжып дүние таң атпай, жайнайды-ау бәрі жәннаттай,
Тәңірге қылғын тағатты-ай таңсәрігің кезінде.

Қожа Ахмет Иасауи, 68-хикмет

Таңғы уақытты тиімді өткізу үлгісі:

- Таңғы сағат 06:00 – ұйқыдан ояну (сағат 05:00 оянған тіптен жақсы).
- Су ішу.
- Таңғы намазды оқып, дұға-тілек жасау. Зікір айту. Құран оқу. (Алланың 99 есімін мағынасын түсіне отырып, әр есімнің ғалами сипатын елестете отырып дұға жасау) шамамен 30 минут.
- Таңғы жаттығу, жүгіру немесе таза ауада серуендеу. Бұларды атқарған кезде құлаққабыңызды киіп, пайдалы ақпараттарды немесе аудио кітап тыңдаңыз – 30 минут.
- Душқа түсу, кітап оқу, күндік жоспарыңызды пысықтау – 50 минут.
- Таңғы ас.

Өмір бір-ақ рет беріледі. Берекеге толы таңғы уақытты ұйқымен өткізетіндей өмір соншалық ұзақ емес.

Ерте тұру үшін:

1. Ерте тұруға шабыттандыратын өзіңізге өмірлік мақсат қоя білу.
2. Кешкі асты ертерек ішу һәм қорытылуы жеңіл тамақ тұтыну.
3. Ерте ұйықтауға дағдылану.

Осы қарапайым шарттар орындалса, ерте тұру сізге ешқандай қиындық туғызбайды. Ол үшін кешкі уақытта достарыңызбен кездеспегеніңіз дұрыс. Шақыруларға «жоқ» деп айтуды үйренуіңіз маңызды. Мүмкіндігінше, төсекте жатып әлеуметтік желіге кірмеген пайдалы.

Осы орайда, сіздерге Хел Элродтың «Магия утра», Робин шарманың «Клуб 5 часов утра» кітаптарын оқуды ұсынамын.

АЛЛАНЫҢ 99 КӨРКЕМ ЕСІМІ

Таңғы уақытта Алланың көркем есімдерінің әрқайсысын мағынасын түсініп, жаратылыстағы көрінісін елестете отырып оқыған жақсы. Ғажайып күйге бөленіп, керемет рухани әсер аласыз. Әр есімді оқу оның көрінісі өз әлемінде болғанын қалайтын дұғаға жатады.

Алла тағаланың ең көп танылған 99 көркем есімі бар. Құранда бұл жайында: **«Ол – Алла. Одан басқа ешбір тәңір жоқ. Ең көркем есімдер оған тән»**^[32] делінсе, басқа бір аятта **«Ол – Алла, жаратушы, жоқтан бар етуші және бейнелеуші. Ең көркем есімдер Оған тән. Көктер мен жердегі әр нәрсе Оны дәріптейді. Ол – өте үстем, аса дана»**^[33] делінеді.

Алла тағаланың көркем есімдеріне қатысты аят пен хадистерден түйгеніміз – дұға жасау барысында Алланың көркем есімдері арқылы барынша шынайы, терең ықыласпен жалбарыну болмақ.

Пайғамбарымыздың бір хадисінде: «Алла тағаланың 99 есімі бар. Кім оларды (мағынасын түсініп) айтса, жәннатқа кіреді» деген.

1. Алла: «Алла» сөзі Құранның 2697 жерінде кездеседі. Алла тағала – жаратушы, ал одан басқасы жаратылған. Ол – шексіз, өзгелер – шектеулі. Басқалар – мұқтаж, Ол – мұқтаж емес. Одан басқа тәңірі жоқ, Ол ғана – жалғыз. Оған тең келер еш нәрсе жоқ. Ол – шексіз сипаттар иесі. Алла есімі – Хақ тағаланың баламасы жоқ айрықша

атауы және Жаратқанға тиесілі бүкіл есімдер мен сипаттарды қамтиды.

2. Ар-Рахман: Шексіз мейірімді.
3. Ар-Рахим: Рақымы ерекше.
4. Әл-Малик: Бүкіл әлемдердің иесі, әміршісі. Ешкімнің ешкімге қарайласа алмайтын күні тек Оның ғана әмірі жүреді.
5. Әл-Қуддус: Барша кемшіліктен пәк, қайсетті. Барлық айып-нұқсандардан ада. Бұл есім Құранда екі жерде кездеседі.
6. Әс-Сәлам: Жаратқандарын есендікте ұстаушы.
7. Әл-Мүмин: Жүрекке иман беруші, азаптан қорғаушы. Есендік беруші. Өз елшілеріне мұғжизалар (таңғажайыптар) беріп, Растаушы, Сенімді.
8. Әл-Мұһаймин: Әр уақыт өз саясына баурап, үкімінің астына алушы. Пендерлерді және бүкіл болмысты қорғап, олардың жасағандарын қадағалап, қарымтасын кемшіліксіз беруші. Бұл есім де Құранда екі жерде кездеседі.
9. Әл-Азиз: Ұлы, әлсіздік атаулыдан пәк, жеңілуі мүмкін емес жеңімпаз. Аса құдіретті. Дәрежесі ұлық. Өзіне еш нәрсе тең келмейді. Құранда тоқсанға жуық жерде кездеседі.
10. Әл-Жаббар: Өзінің үкімін барша әлемге жүргізуші, қалағанын күштеп жасатушы. Аса құдіретті, үстем. Зұлымдық жасағандарды жазалаушы.
11. Әл-Мутаккабир: Барлық нәрседе ұлылығын көрсетуші. Аса жоғары мәртебелі. Ұлылық тек оған ғана тән.
12. Әл-Халиқ: Барлық нәрсені жаратушы, жоқтан бар етуші.
13. Әл-Бари: Кемшіліксіз, мінсіз жаратушы. Барша жаратылысты әр түрлі ерекшеліктерімен жаратушы.
14. Әл-Мусаууир: Әрбір қалаған нәрсесіне өзіндік бейне, ерекше пішін беруші Шебер.
15. Әл-Ғаффар: Күнәларды кешіруші, жарылқаушы. Пенделердің айып-нұқсандары мен күнә-қателіктерін әшкере етпей, жасырып тұрушы.
16. Әл-Қаһһар: Баршаны Өзіне бағындырушы. Қалаған нәрсесіне үстем болушы. Әділ жазалаушы.
17. Әл-Уәһһаб: Түрлі нығметтерді қайтарымсыз беруші.
18. Әр-Раззақ: Жаратылғандардың ризық-несібесін беруші.

19. Әл-Фаттах: Жақсылық есіктерін ашушы. Дұға еткен пенде «Жолымды оңғаратын, көңілімді көтеретін де, құпиямның жібін сөгетін де Сен. Өзіңе апаратын жолдарды аша гөр» деп тілеген дұрыс.
20. Әл-Алим: Барлық нәрсені өте жақсы, толық білуші. Назарынан еш нәрсе қағыс қалмайды. Алланың білмей қалатын сәті жоқ, жарияны да, құпияны да біледі.
21. Әл-Қабид: Ризықты ұстап қалушы. Рухтарды алып қалушы, жан алушы.
22. Әл-Басит: Мол ризық беруші. Өмірді ұзартушы. Көкіректі кеңейтуші.
23. Әл-Хафид: Тұқыртушы. Тәкаппарларға шамасын білдіруші.
24. Әр-Рафиғ: Мүминдерді көтеруші, жоғарылатушы. Дәрежені көтеруші.
25. Әл-Муғизз: Қадірлі етуші. Күш-қайрат беруші.
26. Әл-Музилл: Қалаған пендесін қиыншылықпен сынаушы. Қор қылушы.
27. Әс-Самиғ: Бәрін естуші, дұғаларды қабыл етуші.
28. Әл-Басир: Әрбір жасырын нәрсені толық көруші.
29. Әл-Хакам: Әділ үкім беруші, жақсыны жаманнан айырушы.
30. Әл-Адл: Әрбір ісінде аса Әділетті.
31. Әл-Латиф: Құлдарына түрлі сый тарту етуші, сан алуан пайдаға кенелтуші.
32. Әл-Хабир: Барлық әшкере-жасырын нәрседен үнемі толық хабардар.
33. Әл-Халим: Жұмсақ, биязы. Үлкен күнәларға қарамастан, тәубеге келуге мүмкіндік беруші.
34. Әл-Азим: Заты мен сипаттарында өте ұлық. Құранда алты жерде кездеседі.
35. Әл-Ғафур: Күнәларды жасырып, жазаламай кешіріп тұрушы. Аса кешірімді, жарылқаушы.
36. Әш-Шакур: Аз амалға көп сауап беруші.
37. Әл-Али: Жоғары мәртебелі, аса ұлы.
38. Әл-Кәбир: Аса ұлы мәртебелі. Ұлық.
39. Әл-Хафиз: Сақтаушы, қорғаушы.
40. Әл-Муқит: Әрбір жаратылысты қамтушы. Үлкен-кіші демей азығын беруші.

41. Әл-Хасиб: Әрбір пенденің әрекетінен есеп алушы.
42. Әл-Жалил: Ұлылық иесі. Өзгеге мұқтаж емес.
43. Әл-Кәрим: Берері мол, аса жомарт.
44. Ар-Рақиб: Барлық жаратылысты бақылаушы.
45. Әл-Мужиб: Пенделердің сұрағандарына жауап беруші. Дұға-тілектерді қабыл етуші.
46. Әл-Уасиф: Мүлкі, рақымы мен құдіреті шексіз.
47. Әл-Хақим: Хикмет иесі, Оның әрбір ісі даналыққа толы.
48. Әл-Уәдуд: Ізгі құлдарын жақсы көруші.
49. Әл-Мәжиид: Беделі, есімі өте жоғары және әдемі.
50. Әл-Мәжид: Барлық есімімен жоғары, ұлық пәк. Аса даңқты, мәртебелі.
51. Әл-Бағис: Өлілерді қайта тірілтуші, пайғамбар жіберуші.
52. Әш-Шаһид: Әрбір нәрсеге куә болушы.
53. Әл-Хақ: Оның бар екендігінде шүбә жоқ, Ол ақиқат иесі.
54. Әл-Уәкил: Құлдарының істерін орындаушы. Қорғаушы, жебеуші.
55. Әл-Қауи: Шексіз құдірет иесі.
56. Әл-Матин: Берік. Өте мықты.
57. Әл-Уали: Мүминдерге дос және жақын жәрдемші.
58. Әл-Хамид: Мақтау мен мадаққа лайық.
59. Әл-Мухси: Әрбір нәрсенің санын, есебін білуші.
60. Әл-Мубди: Тіршілікті жоқтан бар етуші. Барлық нәрсенің ең әуелгісін жаратушы.
61. Әл-Муғид: Жаратылғандарды өлтіріп, қайта тірілтуші.
62. Әл-Мухи: Тірілтіп, өмір беруші. Өлгендерді қайта тірілтуші.
63. Әл-Мумит: Жан алушы.
64. Әл-Хай: Мәңгі тірі.
65. Әл-Қаййум: Барлық нәрсені ұстап тұрушы. Мәңгілік басқарушы. Ұлы Алла тағала өздігінен бар. Бар болуы ешкімге тәуелді емес.
66. Әл-Уәжид: Қалағанын кез келген уақытта бар етуші.
67. Әл-Уахид: Затында, сипаттарында, есімдерінде жалғыз. Серігі жоқ.
68. Әс-Самад: Еш нәрсеге мұқтаж емес. Мінсіз.
69. Әл-Қадир: Қалаған нәрсені істеуге құдіреті жетеді.
70. Әл-Муктадир: Барлық нәрсеге күші жетуші.
71. Әл-Муқаддим: Қалаған нәрсесін қалаған уақытында жасай алушы.

72. Әл-Муаххир: Қалаған нәрсесін кейінге шегеруші.
73. Әл-Әууал: Бастауы болмаған. Әу бастан бар Болушы.
74. Әл-Ахир: Соңы жоқ. Мәңгі.
75. Әз-Заһир: Бар болуы ашық болған.
76. Әл-Батин: Заты мен болмысы жасырын болған.
77. Әл-Уалий: Әлемді жалғыз өзі басқарып билік етуші.
78. Әл-Мутағал: Нұқсандықтардан пәк.
79. Әл-Бәрр: Құлдарына деген жақсылығы көп.
80. Әт-Тәууаб: Тәубелерді әрдайым қабыл етуші.
81. Әл-Мунтақим: Күнәһарды, залымды әділ жазалаушы.
82. Әл-Афуу: Тым кешірімді. Аса жарылқаушы.
83. Әр-Рәууф: Рақымы кең. Ұлы мейірімге ие. Жұмсақ.
84. Мәликул-мулк: Мүліктің, дүниенің шынайы егесі.
85. Зул-Жәлали уәл-Икрам: Ұлылық пен жомарттықтың иесі.
86. Әл-Муқсит: Әрбір істі ретімен, уақытымен жасаушы. Өте әділ.
87. Әл-Жамиғ: Қалаған нәрсені қалаған уақытта бір жерге жинаушы.
88. Әл-Ғани: Өте бай, еш нәрсеге мұқтаж емес.
89. Әл-Муғни: Қалаған пендесін байлыққа кенелтуші. Ешкімге және еш нәрсеге мұқтаж қылмаушы, барлық тұрғыдан бай етуші.
90. Әл-Маниғ: Қалаған нәрсеге кедергі бола алушы. Бөгеуші, тосқауыл қоюшы.
91. Ад-Дарр: Қалағанын зиянға душар етуші.
92. Ан-Нафиғ: Қалағанына көп пайда беруші.
93. Ан-Нур: Нұр. Күллі әлемді, көңілдерді нұрға бөлеуші.
94. Әл-Һәди: Ақиқатқа бастаушы, тура жолға салушы, ыдаят беруші.
95. Әл-Бадиғ: Аса шеберлікпен, даналықпен, жоқтан бар етіп жаратушы.
96. Әл-Бақи: Мәңгілік иесі. Соңы болмайтын бақи.
97. Әл-Уәрис: Мүліктің шынайы иесі. Барлық жаратылыс жойылғаннан кейін жалғыз қалатын бүкіл мүліктің шынайы иесі.
98. Ар-Рашид: Тура жолды көрсетуші. Жетелеуші.
99. Ас-Сабур: Асқан сабыр иесі. Кінәлілерді дереу жазаламай, тәубе ету үшін мүмкіншілік беруші. [\[34\]](#)

УАҚЫТТЫ ҮНЕМДЕУГЕ ҚАТЫСТЫ ЛАЙФХАКТАР

- Әлеуметтік желілер мен түрлі мессенджерден келетін хабарламаларды өшіріп қойған тиімді.
- Егер бейтаныс адамдар телефон соғып, уақытыңызды босқа алу жиілесе, танымайтын нөмірлерге мүлдем жауап бермеңіз. Өйткені сізге телефон шалған адамға қатты қажет болсаңыз, ол міндетті түрде поштаңызға немесе мессенджеріңізге хат арқылы мән-жайын айтып, сөйлесуге сізден рұқсат сұрайды. Әрі қарай өзіңіз шешесіз.
- Инстаграм және фейсбук секілді әлеуметтік желілерде таңдап, талғамастан әркімге жазыла бермеңіз. Посттары қызық, сіздің салаңызға немесе тұлғалық дамуыңызға пайдалы болатын адамдарға ғана жазылыңыз. Бұлай жасау арқылы уақытыңызды босқа алатын сурет, посттардың лентаңызда көбейіп кетуіне бөгет боласыз.
- Теледидарды мүлдем көрмеңіз. Қаншама адамның ғұмыры осы көк жәшіктің алдында босқа өтіп жатқанын ұмытпаңыз.
- Көлік кептелісі көп болатын сағаттарда мүмкіндігінше қалада жол жүрмеуді қадағалаңыз. Күндік графигіңізді көлік кептелісіне сәйкес келмейтіндей етіп реттеңіз. Мысалы, жұмысқа ертерек барып, кешірек қайтыңыз. Уақыты еркін жеке кәсіпкер болсаңыз, көлік кептелісі біткеннен кейін асықпай баруыңызға және жұмыстан ерте не кешірек шығуыңызға да болады.
- Көлікте аудио кітап, пайдалы ақпараттарды тыңдауды әдетке айналдырыңыз.
- Кездесуге немесе қонаққа барарда қанша уақыт болатыныңызды алдын-ала ескертіп қойған тиімді. Мыслаы, «Сізбен кездесуге 40 минут қана уақытым бар, сондықтан сағат 16:00-де кездесуімізді аяқтауға мәжбүр боламын» деп алдын-ала ескертсеңіз, кездесетін кісі кездесуге дәл уақытында кешікпей келеді. Әрі жоспарлы уақыттан асырмас үшін бірден нақты мәселеге көшетін болады.
- Тойға, қуанышқа, айталық, жаңа пәтерге құтты болсын айтуға барғанда көп жағдайда сыйлық ретінде ақша береміз. Бірақ әр барғанда конверт іздеп әуре-сарсаңға түсіп жатамыз. Сол үшін алдын-ала көп конверт сатып алып қойған тиімді. Сондай-ақ орамал, белбеу, сәбилердің киімі секілді стандарт сыйлықтарды да алдын-ала көптеп алып қойсаңыз, қажет кезде сыйлық іздеп әуре болып жатпайсыз.

- Әлемге жайылған пандемия COVID-19 вирусы салдарынан көптеген мемлекет күшейтілген карантин мен жеңілдетілген локдаун тәсіліне жүгінді. Нәтижесінде, көптеген бизнестің моделі өзгеріп, онлайн сауда-саттық қарқыны жедел өсіп, күн санап күшейе түсті. Сапасы да айтарлықтай артты. Адамдар жаппай онлайн өмірге үйренуге мәжбүр болды. Мысалы, үйге қажетті азық-түлік, дәрі-дәрмек, басқа да керек-жарақтарды онлайн тапсырыс беру арқылы супермаркет пен дәріханаға кететін уақытымызды үнемдей алдық.

ДАҒДЫЛАР АРҚЫЛЫ ЖЕТІСТІККЕ ЖЕТУ

*Біз — өз әдет-дағдымыздың құлымыз.
Ендеше, күнделікті дағдымызды өзгерту
арқылы, өмірімізді өзгерте аламыз.
Роберт Кийосаки*

Кез келген жетістіктің артында жақсы дағдылар мен ұстанымдар тұр. Дағды дегеніміз — күнделікті өмірде жиі қайталанып, автоматты түрде іске асырылатын әдеттер жиынтығы. Дьюка университетінің зерттеуі бойынша, күнделікті іс-әрекетіміздің 45%-ы біздің бейсаналы түрде тұрақты әрі қайталап жасайтын дағдыларымыздан тұрады екен.

Адам баласы өмірлік ұстанымдары мен дағдыларын реттеген кезде жетістік өздігінен келеді. Джим Рон^[35] бұл жайлы былай дейді: «Жетістік бұл күнделікті үзбей жасалатын жай ғана қарапайым қағидалардан басқа ештеңе емес. Ал кері кету де дәл солай күнделікті қайталанатын қателіктердің нәтижесі».

Расымен де, кез келген жетістікке жеткен тұлғалардың өмірін зерделеген кезде олардың бойында өмірлік жақсы дағдылар қалыптасқанын, айнамас берік ұстанымдары болғанын байқаймыз. Өйткені бір жақсы ұстаным екінші бір жақсы іске жетелейді. Бір жақсы дағды басқа бір пайдалы әдетке итермелейді. Өмірдің бір жағын түзеткен кезде басқа жақтары да өздігінен өзгере бастайды. Бұл — заңдылық. Жаман дағдылар да адам өміріне осылай кері әсер етеді.

Олай болса, өмірлік ұстанымыңызға баса назар аударып, жақсы дағдыларды қалыптастыруға талпыныңыз.

Қарапайым дағдының өзі тұрақты түрде жасалса, үлкен жетістікке жетелейді. Мысалы, таңғы уақытта және жатар алдында 10 беттен кітап оқуды әдетке айналдырған кісі жылына 7300 бет кітап оқып тастайды. Бұл дегеніңіз – 30 кітап. Ал дәл осын дағдыны 10 жыл бойы үзбей жасайтын болсаңыз, 300 пайдалы кітапты оқып тастайды екенсіз. Тек таңертең немесе жатар алдында 5 беттен ғана оқығанның өзінде жоғарыдағы санның жартысындай кітапты бітіресіз. Ал мұншалықты кітаптағы пайдалы білім арқылы көкжиегіңіз кеңіп, өмірде кездескен мәселелерді тиімді шешуді үйренесіз. Жаңа тәсілдерді меңгересіз.

Қалыптасқан өміріңізді бірден радикалды түрде өзгертемін дегеннен гөрі, күнделікті өміріңізге қарапайым әдеттер мен дағдыларды енгізу көп жағдайда жемісті болады.

Дағдылар қанша уақытта қалыптасады?

Мен ұрыстың оң мың тәсілін үйренген адамнан қорықпаймын. Есесіне, бір тәсілді он мың рет қайталап дағдыланған адамнан қорқамын.

Брюс Ли

Кез келген істі күнделікті жиі қайталап жасағанда, миыңызда сол іске қатысты нейрондық жаңа байланыстар пайда болады. Соның нәтижесінде дағдылар қалыптасады. Бұл белгілі бір уақытты қажет етеді. Нейронаралық жаңа байланыстар бастапқыда өте әлсіз болады. Қайталап жасау арқылы қуаттана түседі. Ұзақ жылдар жаман әдеттерді жасау арқылы пайда болған нейрондық байланыстар тым қуатты болғандықтан, адамға бұрынғы дағдыларын жасау оңайға соғады.

Робин Шарма^[36] Кембридж университетінің арнайы зерттеуіне сүйене отырып, адамда қандай да бір дағдының қалыптасуы автоматты түрде жасалатындай әдетке айналуы үшін 66 тәулік қажет дегенді айтады. Діни негіздерге сүйенсек, дағдының қалыптасуы үшін кем

дегенде 40 күн қажет. Қырық күн мерзімнің маңыздылығы әдет-ғұрпымызда да жиі кездеседі. Мысалы, жаңа туған сәби осы өмірге бейімделуі үшін 40 күн қажет. Сондықтан оған туғанына 40 күн толғанда «қырқынан» шығару рәсімі жасалады. Босанған әйелдің де нифас мерзімі шамамен 40 күн. Ішкен астың ағзаға әсері 40 күн сақталады.

Алла елшісінің таң намазын, басқа бір риуаятта бес уақыт намазды 40 күн үзбей жамағатпен оқудың артықшылығы жайлы айтқан арнайы хадистері бар. Мысалы, мына бір хадисте «Кімде-кім қырық түн намазының алғашқы рәкатына үлгеріп құптанды жамағатпен оқитын болса, Алла тағала оған оттан азат болуды жазады» делінсе, басқа бір хадисте «Кімде-кім қырық күн Алла разылығы үшін ықыласпен амал ететін болса, жүрегінен тіліне хикмет бұлағы тасиды» делінеді.

Сондай-ақ «Ағраф» сүресінің 142-аятында **«(Ғибадат, ораза ұстаумен өткізген) отыз түннен кейін (Тәуратты тапсыру үшін) Мұсамен уәделескен едік. Сосын оған тағы да он күнді қостық. Осылайша, Раббысының оған (ғибадат жасау үшін) бөлген уақыты қырық түнмен тәмамдалады»** делінген.

Жоғарыдағы аятта Мұса пайғамбардың Раббысымен сөйлесуі әрі Тәуратты қабыл алуы үшін қырық күн бойы ораза ұстап, құлшылық жасауға бұйырылғаны баяндалып тұр. Байқағанымыздай, аятта түнгі ғибадаттың маңыздылығын білдіру үшін қырық күн емес, «қырық түн» делінген.

Құран, хадистердегі осындай негіздерге сүйенген жүрек ілімінде де қырық күн бойы арнайы оқшаулану арқылы нәпсіні тәрбиелеу тәсілі бар. Қырық күн бойы ішкен-жеген асына мән беріп, былайғы уақытта қиынға соғатын түнгі намаз секілді құлшылықтарды үзбей тұрақты жасап, ораза, дұға, зікірге көп көңіл аудару жолымен жақсы дағдыларды қалыптастыруға бағытталған арнайы тәсіл бар.

Осындай негіздерге сүйене отырып, кез келген дағдыны қалыптастыру үшін кем дегенде 40 күннің қажеттігін айтуға болады. Мысалы, 40 күн бойы бір уақытта жатып, бір уақытта тұрған адамның ағзасы, миы әбден бейімделгендіктен, дағдыланған уақытта сағатсыз-ақ, автоматты түрде қиналмай тұратын болады.

Аса маңызды дағдыларға мән беріңіз

Дағдылар әртүрлі. Кейбір дағдылар өмірімізге оң өзгеріс жасауға ықпалы мол. Мысалы, ерте жату бойдағы жоғалған қуатты толықтай қалпына келтіріп, қиналмай ерте тұруға, сергек оянуға көмектеседі. Ал әбден тынығып, сергек күйде ерте оянған адам сол күнін пайдалы өткізеді. Сондай-ақ спортпен айналысу және сауатты тамақтану дағдысы ерте ұйықтауға көмектеседі. Өзіңе деген сенімділікті оятады. Тәртіпке тәрбиелейді. Дені сау адам алдына қойған мақсатына жету жолында энергия тапшылығын сезінбейді. Күнделікті оқу, үйрену дағдысы ойлау қабілетінді арттырып, дұрыс шешімдер қабылдауға, проблемаларды оңай шешуге көмектеседі. Рухани әлемінді байытады.

Кейбір жаман әдеттер кері кетуге дәл солай ықпал етеді. Ықпалының ауқымдылығы соншалық теріс әрекеттер нәтиже бере бастайды. Мысалы, жарым түнге дейін ұйықтамай, теледидардың алдында немесе смартфон шұқылап отыру ертеңгі күні кеш тұруға мәжбүрлейді. Өзіңді қинап ерте тұрған жағдайды өзінде ұйқың қанып, бойыңдағы қуатың толық қалпына келмегендіктен, күні бойы ұйқылы-ояу маужырап жүресің. Өзіңді нашар сезінесің. Бүкіл күнің берекесіз өтеді. Соның салдарынан, қолыңа алған істі тиянақты жасап, аяқтауға кедергі келтіреді. Адамдармен қарым-қатынасыңа теріс әсер етуі де мүмкін. Қате шешімдер қабылдауыңа себеп болуы ықтимал. Адам ресурсы мен қуаты шектеулі болғандықтан, өміріңізге оң өзгеріс жасауға көбірек ықпал ететін, сізді мақсатқа жетуіңізге көмектесетін маңызды бірнеше дағдыға аса көңіл аударып, басымдық танытыңыз.

Жақсы дағдыны күнделікті ісіңізге байлаңыз

Дағды қалыптастырудың тиімді тетіктері бар. Ол үшін оған арнайы уақыт бөлудің қажеті жоқ. Қажетті дағдыны өзіңіз тұрақты істеп жүрген міндетті ісіңіздің алдына немесе артына байлап тастаңыз. Мысалы, мен дәретханаға кіріп-шыққаннан кейін 10 рет отырып тұрамын. Аяқтарымды бүгіп, тіземді ішіме тиетіндей етіп кезек-кезек 15 дүркін көтеріп, түсіремін. Сосын бір стакан су ішемін. Таңертең және ұйықтар алдында 10 бет кітап оқимын. Сіз де өміріңізде қалыптасқан міндетті түрде жасауға тиіс істеріңізді алдына немесе артына пайдалы дағдыларды осылай байлап қойыңыз. Мысалы, көлікке отырғанда екі минут терең тыныс алуды әдетке

айналдырыңыз. Ұйықтау үшін басыңызды жастыққа қойған кезде, Алланың нәсіп еткен нығметтері, күні бойы кездескен жақсы істер үшін шүкір етіп, алғыс айтуды, ренжіткен адамдарды кешіруді әдетке айналдырыңыз. Осылай үздіксіз жасау арқылы дағдыларыңыз ойланып, жоспарланып жатпастан автоматты түрде жасалатын жағдайға жетеді.

«NUDGE» тәсілі

Ричард Талер атты Чикаго университетінің профессоры «nudge» (итерілу) теориясын ойлап табады. Ол осы жаңалығы үшін 2017 жылы экономика саласы бойынша Нобель сыйлығына лайық деп танылды.

«NUDGE» деп адамдардың іс-әрекетін ешқандай мәжбүрлемей өзгерту тәсілін айтады. Яғни болмашы мәлімет арқылы адамдардың қажетті шешім қабылдауына түрткі болу.

Кез келген дағды контекстке тәуелді. Айналамызда қоршаған физикалық заттар біздің іс-әрекеттерімізге бейсаналы түрде әсер етері анық. Біз күнделікті жасап жүрген іс-әрекетіміздің көпшілігін саналы түрде қабылдаған шешімдер нәтижесінде жасамайды екенбіз. Осыны білген маркетингтер супермаркет сөрелеріндегі бірден көзге түсетін қатарға қымбат өнімдерді, ал кассаның алдына сағыз, шоколад секілді ұсақ-түйек заттарды орналастыруға кеңес береді. Өйткені адамның көбі бейсаналы түрде көзге көрінген нәрсені сатып алуға бейім.

Ғалымдар мынадай зерттеу жүргізіп көрген. Бостондағы емхананың газдалған сусын қойылатын тоңазытқышына табиғи су бөтелкелерін орналастырады. Қарапайым ғана осы өзгеріс үй айдың ішінде газдалған сусындардың сатылуын 11%-ға төмендетіп, ал судың сатылуын 25%-ға көтеріп тастаған. Зерттеу жүргізгендер азық-түлікке қатысты да осындай өзгерістер жасау арқылы ұқсас нәтижелерге қол жеткізген. Кафетерияға келген кісілерге не істеуі керек екендігі арнайы айтылмаса да, қарапайым сыртқы өзгерістер арқылы тұтынушылардың дұрыс шешім қабылдауына ықпал еткен. Осы тәсілді біз күнделікті өмірімізге тиімді қолдана аламыз. Мысалы:

- Күнделікті су ішетін әдет қалыптастыру үшін холл, ас үй секілді ортақ орындардың көрінетін жеріне су құйылған ыдыс пен стақан

әкеп қойыңыз.

- Көбірек көкөніс пен жеміс жеуді қаласаңыз, онда оларды жуып, ас үйдің көзге түсетін жеріне орналастырыңыз.
- Аз тамақ ішу үшін шағын табақ пен кішкентай қасық қолданыңыз.
- Жиі кітап оқу үшін тынығып, дем алатын бөлмелерге кітаптарыңызды қойыңыз. Мысалы, холлда бір кітап, жатын бөлмеде басқа бір кітап тұрсын.
- Музыкалық аспаптарда көбірек ойнағыңыз келсе, оларды да өзіңіз көбірек уақыт өткізетін холл, кабинет секілді бөлмелердің көзге бірден түсетін ыңғайлы жерлеріне орналастырыңыз.

«Жоқ» деп айту дағдысы

*Өмірдегі маңызды істерді анықтай алсақ,
қалғандарына «жоқ» деп айту оңай болмақ.*

Стивен Кови

Құрған күндік жоспарымызды бұзып, ниеттенген ісімізді болдырмай, мақсатымызға жетуге бөгет болатын кедергілердің басында айналамыздағы адамдардың беймезгіл жасайтын әртүрлі ұсыныстары тұрады екен.

Мен өз тәжірибеме сүйенсем, маған көп кедергі келтіретін жағдай – адамдардың графигімде, жоспарымда жоқ кездесуге шақыруы. Мысалы, көптен көрмеген танысым, яки досым «Қайреке, ақылдасатын бір мәселе бар еді, сағат 16:00-де кездессек», – дейді. Мен көңілін қимай шақыруын қабыл алып, айтқан мекенжайға барамын. Барып-келер жолыма, әңгімелесіп, ақылдасуымызға кем дегенде 2-3 сағат уақытым кетеді. Таңертең үйден шығар кезде жоспарлар шыққан жұмыстарым жайына қалады. Келесі күні бір журналист хабарласып, қоғамда орын алған қандай да бір оқиғаға қатысты пікірімді сұрайды немесе сұхбат алғысы келетіндігін айтады. Қиылып сұрап тұрған соң, оған «жоқ» деп айта алмай, келісім беремін. Сөйтіп, ниеттенген бір ісім бітпей қалады.

Басқа күні бір туысқаным хабарласып, баласының үйленгелі жатқанын айтып, соған құдалыққа баруға көндіреді. Қазақтың құдалығы қалай өтетіні белгілі. Жақын жер болғанның өзінде кем дегенде бір күнің кетеді. Бойдағы қуатыңды қалыпқа келтіріп, шаршауыңды басамын дегенше тағы бір күнді жоғалтасың. Осылай жоспарда жоқ ұсыныстар мен шақырулар толассыз келіп түсе береді. Ал сен біреуінің көңілін қимайсың, енді біреуінің әдемі сөзіне алданасың, тағы бірде адамдардың сен жайлы теріспікірінен қорқасың. Қайсыбіреулердің өзіңмен жақсы қарым-қатынаста болғанын қалайсың, тіпті кейде шақырылған істің қаншалықты уақыт алатындығын есептей алмай қаласың. Нәтижесінде, жұмыстарың жайына қалып, мақсатыңнан алыстай бересің немесе айтарлықтай кешігесің.

Біздің айналамыздағы адамдардың шақыруларына келісім беріп, айтқан әрбір ұсынысына «иә» деуіміз өзіміздің алға қойған мақсатымыз үшін «жоқ» деу екендігін әрдайым есте ұстаған дұрыс. Сондықтан сыпайы түрде «жоқ» деп бас тартуды үйренуіміз керек. Мысалы, маған өткенде бір журналист сонау Ақтаудан келгендігін, менен сұхбат алғысы келетіндігін атып хабарласты. мен графигім басқа істермен толы екендігін, келесі жолы алдын-ала хабарласқан жағдайда келісуге болатынын айтып, бас тарттым. Ал бұрындары шақырған жердің бірін қалдырмай бәріне бара беретінмін.

«Жоқ» деуді дағдыға айналдыру – барлығынан түгелдей бас тарту дегенді білдірмейді. Біз бір аптаның өзінде талай ұсыныстарға «жоқ» десек те, бірқатарына «иә» деуге тура келеді. Өйткені өмір қарым-қатынастан, қоғам алдындағы жауапкершілік пен міндеттемелерден, адам ретінде көмек қолын созудан тұрады. Сондықтан алдын-ала жоспарыңызға кіргізудің ыңғайы келіп тұрса және маңызды істеріңізге кедергі келтірмесе әрі ұсынысты қабылдаудың өзіндік пайдасы бар болса, онда шақыруға келісім беріп, «иә» деудің жөні бөлек. Адамдарға көмектескен, қуаныш сыйлаған жақсы. Бірақ кез келген шақыруға «иә» деу сізді мақсатыңыздан алыстатып, жетістікке жетуіңізге бөгет болатындығын ұмытпаған жөн. Сондықтан «иә» демес бұрын әрқашан жақсылап ойланып алыңыз.

Кез келген аралық бос уақытты пайдалану дағдысы

Бос уақыт пайда бола қалса, тиімді пайдалануды әдетке айналдырыңыз. Қалалық жерде күніне кем дегенде, 40 минутымыз тек жолға кететіні белгілі. Бұл дегеніңіз – жылына 14600 минут, яғни 243 сағатымыз жолда өтеді деген сөз. Көлікте тұлғалық дамуыңызға үлес қосатын, білім көкжиегіңізді кеңейтетін пайдалы ақпараттарды, бағдарламаларды тыңдауға, тіпті шет тілін үйреніп алуға да болады.

Мысырда оқып жүргенде күніне арабша 30-40 жаңа сөз жаттайтынмын. Бірақ оларды жаттауға арнайы уақыт бөлмеймін. Университеттен қашық жерде тұрамыз. Оның үстіне Каир қаласында көлік кептелісі өте көп. Үйден шығарда арнайы кішкентай қағаздардың бір жағына арабшасын, екінші бетіне қазақшасын жазып аламын. Автобустпен оқуға барып-келерде әлгі сөздердің бәрін жаттап алуға тырысамын. Нәтижесінде, бір жарым жылдан кейін араб тіліндегі діни әдебиеттерді сөздіксіз оқитындай деңгейге жеттім.

Дүкенде, емханада, ұзын-сонар кезекте тұрғанда не болмаса бір адамды, яки көлікті күтіп қалған жағдайда гаджетіңізден электронды кітап оқуды әдетке айналдырыңыз. Осындай жағдайларда оқу үшін өзіңізбен бірге шағын кітап алып жүруге де болады. Еуропа, Жапония секілді дамыған елдерде бұл әдет қоғамдық деңгейде кеінен қолданылатынын байқауға болады.

Өзіңнен есеп алу дағдысы

Егер де есті кісілердің қатарында болғың келсе, күнінде бір мәрте, болмаса жұмасында бір, ең болмаса айында бір, өзіңнен өзің есеп ал!

Абай

Жатар алдында күнің қаншалықты өнімді болғандығын білу мақсатында күндік жоспарыңдағы істердің атқарылып-

атқарылмағандығына қарап, өзіңнен есеп алуды дағдыға айналдырған пайдалы.

Кез келген жетістік – күнделікті атқарылған істердің жиынтығы. Күн сайын өзіңді есепке тарту арқылы артқарылған істеріңді көріп, жігерлене түсесің. Жасалған істі есіңе түсіріп көңілің көтеріліп, өзіңе деген сенімділік пайда болады. Әр жасалған жұмыс үшін Жаратқанға шүкір етесің. Ал жоспардағы атқарылмай қалған істердің себебіне үңілі, келесі жолы оны жасаудың тиімді тетіктері мен жолдарын қарастырасың. Бөгеттері болса, оны жоюдың амалын іздейсің. Есеп алып болған соң келесі күннің жоспарын жасап, пысықтап алуды да әдетке айналдырған тиімді.

Алдыңа қойған мақсатқа апарар жолдың қай жерінде келе жатқаныңды білу үшін аптасына, айына бір рет өз-өзіңнен есеп алуды да ұмытпа!

Әзіреті Омар: «Алланың таразысына тартылмас бұрын, өздеріңнен есеп алыңдар», – деген.

Ізгі жандар өзінен «Бүгін Алла ризалығы үшін қандай іс қылдың?» деп есеп алатын болған.

Құранда «Әр адам ақыретіне не әзірлегеніне назар аударсын!» делінген.

ҚАРЖЫЛЫҚ САУАТ

ҚАРЖЫЛЫҚ САУАТ

*Ақша табу – үлкен еңбек, оны сақтай білу
– кемеңгерлік, ал тапқаныңды орнымен
жұмсау – өнер.*

Луций Анней Сенека

Адам баласы ақшаны тапқанымен, оны қалай жұмсаудың жөн-жосығын біле бермейді. Қызметкер айлығын, кәсіпкер табысын, студент шәкіртақысын дұрыс жұмсауды білмесе, өз еркімен кедейлікке қадам жасайды деген сөз. Қаржылық сауатсыз адам қаржы үнемдеудің өзегі – өзіне не қажет екенін білу, жомарттық пен дарақылықтың аражігін ажырата алу деген сияқты мәселеде көп ойлана қоймайды. Сондықтан қаржылық сауат дегеніміз – адам өмірінен маңызды орын алар тақырыптың бірі.

Кітаптың бұл бөлімінде мұсылман баласының байлық пен дүниеге қатысты ұстанымдары, сондай-ақ қаржылық сауат жайлы кейбір қажетті мәліметтерді айтамыз.

БАЙЛЫҚ ПЕН КЕДЕЙЛІК

Ақша мен дүние-мүлікке қатысты санамызда орнығып, танымымызда қалыптасқан көзқарасымызға орай, оған деген қарым-қатынасымыз бен әрекетіміз де әртүрлі болады.

- Ақша, дүние – бөк.
- Ақша дамды бұзады.
- Бай болсам, бала-шағамның психологиясы бұзылады, тіпті наркоман болып кетуі мүмкін.

- Ақшаны адал жолмен табу мүмкін емес.
- Осы халімізге шүкір, ақыретте есебіміз жеңіл болады.
- Бай болсаң, адал досың болмайды.
- Жиған дүниенді өзіңмен бірге алып кетпейсің.
- Ақшаң қаншалықты көп болса, проблемаң да соншалықты көп болады.
- Ақшаның артына түссем, мен де бай болар едім.
- Бай болсам, рухани қуатым әлсіреп, құдайдан алыстап кетемін.
- Тыраштанып қажеті жоқ, құдайдың өлшеп бергенінен артық таппайсың т.б.

Міне, осы секілді ақшаға, байлыққа байланысты біржақты пірік мен санасын кедейлік психологиясы торлап алған адам, сөзсіз жоқшылыққа тап болуы – табиғи құбылыс. Әсіресе Кеңес өкіметі байды жексұрын, кедейді жағымды етіп көрсету үгіт-насихаты кейбір адамдардың әлі күнге түпсанасынан өшкен жоқ. Сондай-ақ дүниені толықтай тәрк етіп, аскетизмге шақырған біржақты діни уағыздар да байлыққа қатысты қоғамда қате пікір қалыптастырғаны анық.

Санадағы мұндай жағымсыз пікір адамды кері тартады. Алдына ақшаға қатысты үлкен мақсат қоюына, басқаша ойлауына, ізденіп-еңбектенуіне кедергі келтіреді. Бойдағы қабілет-қарымына тұсау салып, ішкі ресурстарының толық ашылуына мүмкіндік бермейді. Сөйте тұра, мұндай пікірдегі адамдар көбінесе байлыққа сырттай қызығып, іштей тамсанумен өмірі өтеді. Өйткені бұндай көзқарас адамның мына дүниедегі материалдық қажеттілігіне кереғар болғандықтан, шындыққа жанаса бермейді. Адамның көбі «қанағат», «шүкір» секілді құндылықтарды орынсыз қолданып, онымен өзінің жалқаулығын жабуға, білімсіздігін ақтауға ішкі мазасыздығын, тіпті қызығу мен қызғанышын жұбатуға тырысады.

Ал керісінше:

- Мол ақша мына дүниеде үлкен мақсаттарды орындауға қажет.
- Балаларыңыздың сапалы білім алуына жағдай жасайсыз.
- Байлық арқылы мұқтаж жандарға көмектесу мүмкіндігіне ие боласыз.

- Дәулет жиып, оны Алла жолында жұмсау – сауапты құлшылық түрі.
- Материалдық жағдайың жақсы болса, шығармашылықпен алаңсыз айналысуға мүмкіндік бар.
- Көп ақшаң болса, ел кезіп, жер көресің, көкжиегің кеңейеді, өзіңе деген сенімің артады.
- Ел ісіне араласасың, т.б.

Осы секілді байлыққа қатысты санасында жағымды пікір қалыптасқан адамдардың арман-мақсаты да асқақ болады. Сол мақсатына жету үшін көп еңбектеніп, тер төгеді.

Құранның 80-нен аса жерінде намаз құлшылығымен қатар зекет берудің бұйырған аяттар бар. Демек, намаз қандай ұлы ғибадат болса, зекет те сондай маңызды құлшылық. Ал зекет беру мүмкіншілігіне ие болу үшін кісі дәулетті болуға тиіс. Адам жан мен тәннен жаралған. Жанымыздың қажеттігін намаз, ораза секілді құлшылықтармен қанағаттандырамыз. Ал тәнімізді ше? Өйткені тәніміздің де өзіндік қажеттілігі бар. Тән материяға тікелей тәуелді болғандықтан, оның азығы да материалды дүние болмақ. Ал адамның осы қажеттігін өтеуі, оны дұрыс әрі адал азықпен қамтамасыз етуі – аса сауапты іс.

Құранның көптеген аятында дүниесін игі жолда жұмсағандардың дәрежесі жайлы, садақа берудің сауаптылығы турасында қайта-қайта айтылған. Мысалы, «Бақара» сүресінде: **«Мал-мүлкін Алла жолында сарп ететіндердің, мысалы, жеті бірдей масақ шығарған, әр масағында жүз дәнек бар секілді. Алла қалаған пендесіне сауабын еселеп береді. Алла – өте кең, сондай жомарт, барлық нәрсенің жай-күйін өте жақсы білетін шексіз ілім иесі»**^[37] – десе, басқа бір аятта: **«Дүние-мүлкін түн демей, күн демей жасырын Һәм жария түрде игі жолда жұмсайтындардың Раббылары дәргейінде алатын ерекше сауабы (сыйы) бар. Олар үшін (әсіресе ақиретте) ешбір қорқыныш жоқ Һәм олар онда әсте мұңаймайды»**^[38] делінген.

Пайғамбарымыздың өзі: «Берген қол алған қолдан қайырлы», «Қуатты мұсылман әлсіз мұсылманнан әлдеқайда қайырлы», – деу арқылы әрдайым берген қол болуға, қайырымды мұсылман деңгейіне

көтерілуге шақырған. Сондай-ақ Алла елшісі (с.а.у.): «Күпірліктен әрі кедейліктен Аллаға сиынамын», – деп дұға жасаған.

Адам бол, мал тап!

Абай хакімнің «Адам бол, мал тап!» деген сөзінің мәні тереңде. Адамдық қасиетке ие болмай тұрып, байлыққа иелік ету соншалық опа бермейді. Өйткені адам баласы өзінің жаратылыстағы миссиясын терең түсінбесе, ол іштегі эгосын уақытша қанағаттандыру үшін өмір сүреді. Яғни нәпсі қалауын тояттандыруға тырысады. Өзгелерден үстем болу, басқалардың назарын өзіне аудару сияқты жалған көріністерге ұмтылғыш келеді. Жұртқа өзін мойындатсам дейді. «Ең ірі байдың бірімін», «Тым мықтымын», т.б. жалған мақсат үшін күндіз-түні тер төгеді. Мұндай кезде оның ішкі эгосы «құдайына» айналады. Сөйтіп, ол өзінің бар әрекетін ішіндегі эго «құдайын» қанағаттандыруға жұмсайды.

Рухани тұрғыда кемелдене алмаған жандардың қабілет-қарымы жетілген сайын іштегі «мені» қоса семіріп, тәкаппарлығы қатар өсіп отырады. Олар көбінесе байлықты немесе атақ-мансапты өмірінің ұлы мұратына айналдырып алғандықтан, діттеген мақсатына қол жеткізген кезде тәкаппарлыққа бой алдырып жатады. Үнемі басқалардан мақтау-мадақ дәметеді. Жасаған жақсылығын міндетсіне бастайды. Ал, керісінше, жиған дүниесінен немесе атақ-мансабынан айырылып қалса, көңілі құлазып, күйзеліске ұшырайды. Өйткені «өмірдің мәні» деп түсінген ақша-байлық, атақ-мансаптан айырылған адам басқаша әрекет етуі әсте мүмкін емес.

Тарихта байлығынан айырылған ірі кәсіпкерлер өзіне қол салған оқиғалар жетіп артылады. Мысалы, Еуропадағы ірі байлардың санатына жататын германиялық миллиардер Адольф Меркель қаржылық дағдарыс уақытында 500 млн-нан аса еуро жоғалтқанын білген сәтте өзіне қол жұмсап, жарық дүниемен қоштасып кете барды. Сол сияқты ұлыбританиялық мультимиллионер, «Olivant Advisers» компаниясының иесі Кирк Стивенсон компаниясы 1,8 миллиард доллардан бар болғаны 1,5 миллиард долларға құлдырағаны үшін пойыздың астына түсіп қаза тапқан.

Дәулет жинап, бай болу – аса терең мәнге ие құбылыс. Мысалы, адам баласына пайдалы кәсіп ашып, халықты жұмыспен қамтып, олардың отбасын асырауларына жағдай жасаймын, жастарды оқу-тоқуға ынталандырамын ьәм жан-жақты жетілуіне жағдай туғызып, жақсы азамат болып қалыптасуына көмектесемін деген секілді. Яғни Алла тағала адамға байлықты жеке басы баю үшін емес, жер бетін көркейтсін, жақсылық пен қайырымдылық жасасын деп береді. Егер осы үкімді орындасаңыз, Абай атамыз айтқандай, «Алланың сүйікті құлы боласыз». Осы ұлы мақсат жолында жұмсаған дүниені, күш-қайратың, сарп еткен уақытың бәрі сауапты іске айналып шыға келеді. Осындағы ұлы мақсат, биік мұратты толық түсінген жағдайда байлықтың мәні ашылады. Олай болмағанда, тек нәпсі тояттандыру үшін ғана ат оздырған, дүние жиған пасық байдың бірі боласыз. Әйтеке бидің:

«Батыр боп жауға найзаң тимесе,
Батырлықтан не пайда?

Бай болып халқыңа пайдаң тимесе,
Байлығыңнан не пайда?» – дегені де осы.

Шәкәрім Құдайбердіұлы малды жан мен ар үшін жию керектігін алға тартады:

«Мақтан үшін мал жима, жан үшін жи,
Қазаққа көз сүзбестің қамы үшін жи.
Арың сатпа, терің сат, адалды ізде,
Ғибадат пен адалдық, ар үшін жи».

Демек, байлыққа қол жеткізу адамның мына дүниедегі негізгі миссиясы бола алмайды. Байлық – бар болғаны ұлы мақсат, биік мұратқа жетудің құралы ғана. Мысалы, атақты имам әрі бай саудагер Әбу Ханифаға өзінің сауда кеуені жолда тоналып, дүние-мүлкі түгелдей жоғалды деген хабар жеткен кезде, ол сәл ойланып тұрып: «Аллаға шүкір», – дейді. Кейін ол кісіге: «Керуеніңіз аман-есен, басы бүтін екен. Манағы хабар жаңсақ болды», – деген сүйінші жеткен сәтте де сәл кідіріп: «Аллаға шүкір», – деп үн қатады. Мұны байқап отырғандар:

– Керуеніңіз жоғалғанда да, қайта табылды деген хабар естіген кезде де «Аллаға шүкір» дедіңіз. Мұның мәнісі қалай? – деп сұрайды.

Әбу Ханифа болса:

– Екі жағдайда да жүрегімді тыңдадым, «жоғалды» деп қайғырмады, «табылды» деп шаттанбады. Соған шүкір еттім, – деген екен. Осы оқиғаны естіп сүйсінген бір ақын былай деп толғапты:

«Мақсатым ұзақ, алдымда теңіз,
Кетпей ме ұзап, талпынбай жүрсеңіз.
Мәжбүрмін оған – теңізбен өтем,
Дайын ба, кәне, бүгін кемеңіз?!

Әркімге қызық толқынның үні,
Жан біткен суда – қолында жүгі.
Арманың алыс, адыра қалар,
Кемеңнің мінген тесілсе түбі.

Дүние – теңіз, жүрек – бір кеме,
Болмаса сабақ, айтайын неге?!
Астарын ұғын, ақылға жүгін,
Жоқ барды жырлап, нені айттың деме!»

Десе дегендей, дүние бейне бір теңіз іспетті. Егер адамның ниеті асыл мұрат пен биік мақсатқа құрылмаса, жарты жолда кемесі тесіледі. Тесілген кеме суға батып жағаға жете алмайтыны сияқты, ішіне дүние толған жүрек биік мақсатқа жете алмайды. Ұлы мақсатқа жету үшін жүрек кемеңізге дүние-суы кірмеуі шарт. Қол мүлікте, көңіл Мәликте (бар мүліктің негізгі иесі Аллада) болуы маңызды. Бұлай болмаған жағдайда адам баласы тұғырынан тайып, таттана бастайды.

Адамның таттануы – түрлі қасіреттер мен зұлымдықтарға жол ашады. Бұл жайында түрік ойшылы, әлеуметтанушы ғалым Жемил Мерич: «Адам сүю үшін, ал дүние-мүлік қолдану үшін жаратылған. Әлемдегі бүгінгі хаос керісінше дүние-мүлікті сүйіп, адамды елемеуден туындап жатыр», – деген екен.

Олай болса, өмірдегі мақсатымыз, армандаған жетістіктеріміз ұлы мұрат пен биік мақсат аясында қарастырылса ғана биік аңсарға айналады. Сонда сен «адами қарызыңды» өтейсің, Алланың сүйікті құлы боласың! Олай болса, қадірлі оқырман, байлық сені емес, сен байлықты басқар. Дүние саған қызмет етсін!

Еңбекпен тапқан нан тәтті

*Еңбек қылмай тапқан мал дәулет болмас:
Қардың суы секілді тез суалар.
Абай*

Еңбексіз құр арман мен бос қиял жетістікке жеткізе алмайтыны айтпаса да түсінікті. Өкініштісі, бүгінгі таңда көп адам «аз еңбектеніп, көп пайдаға кенелу» дейтін психологиялық дертке шалдыққан.

«Көрінбеген нәрсені аламын деп,

Айырылма қолыңдағы бар малыңнан», – деп Мәшһүр Жүсіп ескерткендей, түрлі қаржылық пирамида мен лоторея ойынына ақшасын судай шашып жүргендер жетерлік. Көрінбейтінді қуалап, құмар ойынға ұтылып жатқандар қаншама?! Бұл құбылысты «рухани ауру» деуге болады немесе «санадағы кедейлік». Бұдан құтылмай, еш нәрсе оңалмайды.

Құранда **«Әр адам өз еңбегінің қарымын ғана алады»**^[39] делінген. «Құдай өзі береді», «ризык – Алладан» дейтін сөздермен жалқаулығымыз бен жатыпiшер масылдығымызды жаба тоқуға болмайды. Еңбексіз келген ақша адал жолға жұмсалмайды. Еңбексіз мал табуға құмарлық – кедейліктің жолы. Абай өзінің «Аш қарын жұбана ма майлы ас жемей?» атты өлеңінде:

«Еңбек жоқ, харекет жоқ қазақ кедей,

Тамақ аңдып қайтеді тентіремей?!» – деп сынай келе:

«Жалға жүр, жат жерге кет, мал тауып кел,

Малың болса, сыйламай тұра алмас ел.

Қаруыңның барында қайрат қылмай,

Қаңғып өткен өмірдің бәрі де – жел», – деу арқылы ұрпақты ешбір жұмысты арланбай жасауға, тіпті жалға жүруге, қажет болса бөтен елге, басқа жерге барып ақша табуға шақырады. Сол сияқты Шәкәрім қажы:

«Ерінбесең еңбекке, дәулет дайын,

Жаратқан жоқ жатсын деп бір құдайың.

Ойласын деп ой берді, көруге – көз,

Аяқ берді, тапсын деп басқан сайын.

Үйде отырып салғанмен сары уайым,

Тілегенің тұра ма саған дайын.

Жүріп-тұрып, ойланып істеп көрсең,
Харекеттің білесің сонда жайын.

Жатып ішкен – жан тыныш, салғырт-салақ,
Оған арам – харекет, ой ойламақ.
Іздемеген кісіге қайдан келсін

Таза киім, жылы орын, тәтті тамақ», – деп елді масылдықтан жирендіріп, еңбек етуге, малды мақтан үшін емес, биік мұрат үшін жинауға насихаттайды. Адам еңбегімен сыйлы, маңдай терімен абыройлы. Ал жатып ішер масылдың өзіне де, өзгеге де, Құдайға да сүйкімі жоқ.

Фэншуйдің үкімі

Фэншуй – даосизм наным-сеніміне тиесілі мистикалық сенім жүйесі. «Фэн» сөзі «жел», «шуй» сөзі «су» деген мағынаны білдіреді. Даосизм – құрамында діни-философиялық элементтері бар қытайдың дәстүрлі ілімі. Фэншуйді біреулер ілім деп жатады. Бұл ілімге жатпайды. Ол – Ци энергиясының адам өміріне жағымды әсерін іздеу негізінде пайда болған мистикалық сенім жүйесі. Ци – қытай философиясында ғаламды толтырып тұрған энергия немесе табиғи күш. Фэншуй теориясын құрастырған Ян И есімді кісі. Ол жақсы үй тұрғызу үшін немесе жақсы шараушылық ашу үшін «Айдаһардың демі» қажет деген. Сөйтіп, «Айдаһардың демі» бар деп білген жерлерге жақсы-жаман деп өзінше болжам жасаған.

Фэншуйге әлемдегі ғылыми қоғамдастықтар жалған ілім (лженаука, псевдонаука) деген баға берген. Мәселен, фэншуй жайында ақпаратты алғаш болып Еуропаға апарған Эрнст Айтель бір сөзінде: «Фэншуй – соқыр сенім жүйесі. Ол адамдарға байлық пен жақсылық әкелу үшін «Қабірді қай жерден қазған дұрыс, үйді қай жерге салу керек?» деген секілді негізсіз болжамдарды үйретеді», – дейді.

Ғалымдар фэншуйдің әу баста өлілерге қатысты әдет-ғұрып негізінде пайда болғандығын айтады. Біздің заманымызға дейін 9-ғасырда ежелгі Қытайда өлілерді жерлейтін ортақ қабір салу ғұрпы болды. Қайтыс болған кісіні жақындары қалаған жерге және өзі қалағандай көме алатын. Осы жерден фэншуй сенімі ортаға шығады.

Жақындары қайтыс болған адамды өздері жақсы және өліге ыңғайлы деп білген жерге көметін. Осылайша, біл бірте-бірте соқыр сенімге айналып кеткен. Ежелгі Қытайдан бастау алған бұл соқыр сенім біздің дәуіріміздің XI-XII ғасырында үйдің құрылысы мен үй ішіндегі жиһаздарды орналастыру ісіне ауысты. Сондықтан қазіргі таңда пәтер ішін бөліктерге бөліп, қытайлық сувенирлерге (көкшіл айдаһар, құрбақа, құрбақа-айдаһар, үш аяқты құрбақа, т.б.) толтыруды ілімге балап, оның тарихын алты мың жылдық деп жүрген адамдарға сенудің ешбір негізі жоқ.

Жалған сенім бола тұра адамдардың фэншуйге сенуінің астарында «Сенде бәрі жақсы, мына сувенирді қойсаң үйіңе ақшаның легі ағылады; айнаны былай қой; есік мына жақтан ашылатын болсын; мұның бәрі сен үшін жақсы энергия әкеледі», – деп оңай олжа мен тез баюды уәде ету жатыр. Оңай пайдадан үміт еткен адам, оның дұрыс немесе бұрыстығына және қаншалықты ақылға қонымды екендігіне мән беріп жатпайды. Сөйтіп, өмірін қалайша мистикалық жалған сенім принципіне негіздеп жібергенін байқамай да қалады.

Шариғи және ғылыми негізі жоқ жалған, мистикалық сенімдерге иланып, өмірді соған негіздеу – үлкен адасушылық және күнә. Сондықтан жалған сенім мәселесінде абай болған жөн.

Әсілінде, мұсылмандық сенім бойынша ризық-несібені беретін – Алла. Адамнан талап етілетін нәрсе болса, жақсы ниет пен қажырлы еңбек. Біреудің қолымен жасалған бақа-шаян немесе айдаһар мүсіндері ақша шақырады деп сену – сау ақылға сыймайтын дүние. Байлық пен ақша тартатын асыл зат – адамның шынайы ниеті мен еңбегі. Абай да бұл принципті төртінші қара сөзінде: «Құлық саумақ, көп сүзіп, тіленіп, адам саумақ – өнерсіз иттің ісі. Әуелі құдайға сиынып, екінші өз қайратыңа сүйеніп, еңбегінді сау, еңбек қылсаң, қара жер де береді, құр тастамайды», – деген.

Олай болса, елімізде өздерін «ментор, коуч» санап жүрген кейбір отандастарымыз адамдардың сауатсыздығы мен сенгіш мінезін пайдаланып, дінімізге қайшы өзге елдің жалған сенімін тықпалап, еш пайдасы жоқ мүсіндерді, әмияндарды сату арқылы қалталарын қампайту әрекеті – шариғи Һәм адами тұрғыда күнә болмақ.

Пайғамбардың тіленшіге өсиеті

Бір күні Пайғамбарымызға (с.а.у.) тақыр кедей кісі келіп қайыр тілейді. Пайғамбарымыз оған: «Үйіңде қандай дүние бар?» – дейді. Әлгі кісі: «Үстімізге киетін әрі төсеніш ретінде пайдаланатын бөз бен су ішетін ыдыс бар», – дейді.

Алла елшісі (с.а.у.) үйіндегі сол екі затты алып келуін талап етеді. Сахаба заттарын бірден алып келіп, Пайғамбарға табыстайды. Алла елшісі: «Мына заттарды кім сатып алды?» деп сахабаларына ұсыныс тастайды. Бір кісі тұрып: «Мен бір дирһамға сатып аламын», – дейді. Пайғамбарымыз: «Кім көбірек ақшаға сатып алады?» – деп тағы да екі-үш рет сұрайды. «Мен екі дирһамға аламын», – деп ниет білдіреді басқа бір сахаба. Заттар сол кісіге сатылады.

Алла елшісі екі дирһамды кедей кісіге беріп: «Бір дирһамына отбасыңа азық ал. Ал екіншісіне базарға барып балта сатып әкел», – дейді. Базардан балта сатып әкелген адамға Пайғамбарымыз: «Енді орманға барып отын шауып, соны сат. 15 күн бойы мен сені мына арадан көрмейтін болайын», – дейді.

Әлгі кісі Пайғамбар айтқандай отын шауып, оны базарға сатып, 10 дирһам ақша табады да, отбасына азық-түлік, киім-кешек сатып алады. Мұны көрген Алла елшісі: «Міне, бұлай жасауың қиямет күні қайыршылық салдарынан жүзің қара дақ болып келуінен әлдеқайда қайырлы», – дейді.

Аталған қиссаның ғибрат алар тұсы көп. Қысқаша қайыратын болсақ:

- Пайғамбарымыз (с.а.у.) алдына келген кісінің мәселесін түбегейлі шешудің жолын көрсетті. Балық емес, қармақ ұстатты.
- Қаржы табу үшін мүмкіндікті сыртынан іздемеу. Өз әлеуетің мен қабілет-қарымыңды дұрыс бағалап, қолыңнан келетін істі таба білудің маңыздылығын байқаймыз.
- Сахабалардың бір-біріне қолдау көрсетуі. Бөз бен су ішетін ыдысты екі дирһамға сатып алған кісіге бәлкім бұл заттар мүлде қажет емес шығар. Бірақ қиналған кісіге қолдау көрсетті.

- Пайғамбарымыз «Кім көбірек ақшаға сатып алады?» деп тағы да екі-үш рет сұрауы арқылы сатылатын заттардың бағасын арттырып, бәссауда жасады.
- Кедей сахабаның кеңеске құлақ түріп, аянбай еңбек етуі, жауапкершілікті сезініп, сенімді ақтауы да – үлгі аларлық әрекет.

Өз ісіңнің шебері бол!

*Ғажайып істі жасаудың жалғыз жолы –
істеген ісіңді шынайы жақсы көру ғана.*

Стив Джобс

Ғалым ғылымында, кәсіпкер кәсібінде, құрылысшы құрылысында, дәрігер емдеуде, мұғалім сабақ үйретуде, қысқасы әркім өз саласының «жілігін шағып, майын ішкен» хас шебер болуы ләзім. Бір адам әр салада хас шебер болмауы мүмкін. Оған қамшының сабындай ғұмыры да, қарым-қабілеті де жетпеуі ықтимал. Бірақ әр адам бір саланың шын шебері болуына толық мүмкіндігі бар. Бір саланың майталман маманы болуы үшін 10 000 сағат жұмсау қажеттілігі айтылады. Әр саланың басын бір шалғаннан, бір істің мықты маманы болған әлдеқайда артық. Алла елшісі бір хадисінде: «Алла тағала сендердің араларыңда істі кемеліне жеткізіп сапалы істейтіндерді жақсы көреді», – деген.

Абай айтпақшы, «Адамның көңілі шын мейірленсе, білім-ғылымның өзі де адамға мейірленіп, тезірек қолға түседі». Белгілі бір істің хас шебері болу үшін әуелі ол істі шын сүюің керек. Таңдаған салаң қолыңнан ең жақсы келетін іс болуы қажет. Сонда жасаған жұмысыңнан ләззат аласың. Адам өзі сүйетін, қолынан жақсы келетін, халыққа пайдалы іспен айналысқанда жақсы нәтижеге қол жеткізеді. Кез келген іс махаббатпен нұрланады. Шын сүйіспеншіліктен туған дүние ғана сұлу һәм құнды болмақ.

Шеберлік ұдайы біліміңді жетілдіруді, қажырлы еңбекті, ұзақ уақыт табандылықты талап етеді. Әсіресе қазіргі заманда барлық сала

өте жылдам өзгеруде. Әр салада күн санап жаңа дүниелер пайда болуда. Кешегі білгенің бүгінге жарамайды. Сондықтан кәсібилігіңді дамытуға тоқтаусыз инвестиция құйып, жетілдіріп отыруың міндет. «Тоқтаған су борсиды». Тұлғалық дамуыңа ыәм кәсібилігіңді жетілдіруге күнделікті уақыт бөл. Шеберлігіңді арттыру үшін – қай жерде, нендей елде, қандай курс болса соны үйренуге талпын. Өкініштісі, бізде көптеген мамандық иелері университетте алған білімімен шектеліп қалған.

Кейбір кісілер кәсіп бастай сала бірден баюды көздеп, түскен қаржыны өз кәсібін дамытып, өркендетуге қимай жатады. Соңында бәсекеге шыдас бермей, дағдарысқа ұшырайды. Бұл сапалы іс істеу құндылығының бойға сіңбеуінен туындайды. Бірінші орынға ақшаны емес, елге сапалы қызмет ұсынуды қойғанда бәрі басқаша болады. Мейрамхана аштыңыз ба, әуелі ақшаны емес, халыққа ең сапалы, пайдалы тамақ беруді ниеттеніңіз. Кез келген сала солай.

Құранда «(Уа, Мұхаммед!), мұсылмандарға былай деп айт: «Қарекет қылыңдар! Істеріңді Алла да, оның елшісі де, мүміндер де көреді...»^[40] дейді. Демек, әр ісімізді Алланың, Пайғамбардың, халықтың назарына ұсынатын деңгейде сапалы атқаруға тырысуымыз қажет. Ол үшін істеген ісіңнен бірінші кезекте қалтаңа түсетін ақшаны емес, көпшілікке пайдалы болуды көздесең, жұмысың нәтижелі ыәм сапалы болады. Хақтың разылығын, халықтың алғысын аласың. Ал ризашылық бар жерде мол береке мен биік нәтиже болары сөзсіз.

Еңбек – адамнан, ризық – Алладан

Әуелі Құдайға сиынып, екінші өз қайратыңа сүйеніп, еңбегіңді сау, еңбек қылсаң, қара жер де береді, құр тастамайды.

Абай

Алла тағала мына дүниеде әр нәрсені себеп-салдар заңдылықтарына байлаған. Жақсы өнім алу үшін тыңайған жер жырту, дұрыс тұқым таңдап, оны уақытылы егу, дәрісін шашып, тыңайтқыш

құю, арам шөптен залалсыздандыру, үнемі суару секілді барлық шарттарды орындауға тиіссің. Одан кейін нәтижесін Аллаға тапсырып, шынайы тәуекел ет! «Еңбек еттім, енді сөзсіз бай боламын» деген ұғым қате. Егер барлық еңбек еткен адам міндетті түрде байитын болса, кәсібі дағдарысқа ұшырап, қарызға батқан кәсіпкер болмас еді.

Адам қанша еңбек етсе де ризығының мөлшерін, берекесін Алла береді. Құранда бұл жайлы **«Расында, Раббың қалағанына ризық-несібені молынан береді, қалағанына аз әрі өлшеп береді. Ол құлдарының жағдайынан толық хабардар, олардың жай-күйін анық көруде»**^[41] делінген. Құранда осындай мағыналы бірнеше аят бар. Алла Тағаланың «Раззақ» деген есім-сипаты осыны меңзейді. Сондықтан ризыққа байланысты формуланы дұрыс қою керек. Еңбектенесің, байлыққа жеткізетін барлық шарттарды орындайсың, бірақ Алла тағала кімге, қашан және қай мөлшерде, қалай беретінін өзі біледі. Адам баласы Алланың құзыретіндегі ризық беру, нәсіп ету ісін де бақылауына алып, уысында ұстауға ұмтылғанда уайым-қайғы, стресс басталады.

Жетістікке жеткен кәсіпкерлермен сөйлескенімде, олар өздерінің қажырлы еңбегінің жанында жоспарда жоқ мүмкіншіліктер мен сәті түскен кездесулер нәтижесінде кәсіптерінің өрге домалап, мол дәулетке қол жеткізгендіктерін айтады. Мысалы, белгілі кәсіпкер Сырымбек Тау алғашында елімізге Жапониядан көлік әкеліп, сатумен айналысады.

Бірде оған Гонконгтан екі автобус көлігін әкеліп беруге тапсырыс түседі. Кәсіпкер дереу Қытайға барып, тапсырыс бойынша екі автобусты сатып алады. Қайтарда көліктің салоны бос қайтпас үшін оған қандай да бір заттарды тиеп ала келу идеясы туады. Сөйтіп, автобус орындықтарын шешіп, оны артындағы бос орынға жинастырады. Ойлана келе балаларға арналған киімдер мен ойыншықтар сатып алады. Бірақ екі автобуста да бос орын әлі жеткілікті еді. Сөйтіп жүргенде ескі көліктерді бөлшектеп сататын пакистандықтарға жолығып қалады. Нәтижесінде, ешкімге қажеті жоқ үйіліп тұрған ескі көліктердің доңғалақтарын автобуска тиеп алып жолға шығады.

Елге жеткен соң қызық болғанда әкелген автобустан емес, керісінше, ескі көлік доңғалақтарын сатудан көбірек пайда табады. Сырымбек Тау осылайша кездейсоқ жаңа кәсіптің жолын табады. Кейін табанды еңбегінің арқасында көлік доңғалақтарын шығаратын Қытайдың «Triangle» және Жапонияның «Yokohama» компанияларының Қазақстандағы дистрибьюторлығына қол жеткізеді. Осылайша, Сырымбек бауырымыз кездейсоқ ұшырасқан кәсіптік бағытының арқасында ірі бизнесменге айналады. Демек, табанды еңбек – бізден, ал сәттілік пен несібе, береке мен ризық – Алладан.

Дінге бет бұрған кейбір кісілер керісінше «Алла өзі береді, ризық – Алладан» деп өздерінің жалқаулығын дінмен жабуға тырысады. Бұл үлкен қателік. Құранда **«Намаз өтеген соң жер бетіне тараңдар және Алланың шексіз шарапатынан ризық-несіберлерінді іздендер. Бұған қоса, Алланы көп еске алыңдар, сонда мақсат-мұраттарыңа жетесіңдер»**^[42] делінген. Бұл аятты – мұсылман баласының еңбек пен ризыққа қатысты формуласы деуге болады. Құлшылығыңды орындаған соң жааң кезіп, ризық іздеп, еңбек етуді бұйырады. Аяттың соңындағы «Алланы көп еске алыңдар» сөзінен істің нәтижесін Аллаға тапсыру қажеттілігін, дұға-тілектің керектігін нұсқайды.

Ешкімнің ақысын жеме!

*Адал еңбекпен мал іздемек – ол арлы
адамның ісі.*

Абай

Мал дәулетінің берекелі болуы кісі ақысын жемеумен тікелей қатысты. Алла елшісі бір хадисінде: **«Жұмысшының ақысын маңдай тері кеппей тұрып беріңдер»**^[43], – дейді. Яғни қарапайым жұмысшының айлығын асыға күтіп отырған үйінде бала-шағасы бар екенін кәсіпкер терең түсініп, үлкен жауапкершілікпен сезінуге тиіс. Сонда оның тапқаны адал, көңілі тыныш. Еңбегі дұрыс бағаланып, еңбекақысын уақтылы алған жұмыскер жұмысын бар ықыласымен

адал атқаратын болады. Дәстүрлі әнші Жәнібек Кәрменов бұл жайлы былай дейді:

«Еңбекпен еккен бәйтерек,
Күтімін тапсаң солмайды.
Қулықпен тапқан мал арам,
Өзіңе қайыр болмайды».

Рас. Қулықпен, біреудің еңбегін жеп тапқан табыстың түбі жақсылыққа апармайды. Адал табысқа ынталандырған Алла елшісі: «Бала-шағасын адал табыспен асырауға тырысып жүрген адам Алла жолындағы күрескермен тең. Ар-ұятын сақтап, адам дүние іздегендер шейіттермен деңгейлес»^[44] деген.

Студент әулие

Бірнеше күн бұрын Астанадағы «Мұмтаз» мейрамханасында жүздері таныс екі жігіт күлімдеп келіп, ерекше ықыласпен амандасты. Бірден тани кеттім. Дастан мен Манас. Дастарханға шақырып едім, бірден келісе кетті. Әңгімеміз жарасып, осыдан дәл сегіз жыл бұрын болған оқиганы еске түсірдік. Бұл екі жігіт – менің көзімде жер бетіндегі тірі жүрген әулие. Неге дейсіздер ғой. Айтып берейін.

Алматыда діни басқармада бөлім меңгерушісі болып жүрген кезім. Бір топ жігіт менен өмірлеріндегі маңызды бір мәселенің фәтуасын сұрай келінті. Мұхият тыңдадым. Екеуі де «QuestNet» желілік маркетингінің Қазақстандағы басты лидерлері. Екеуі де студент болғанына қарамастан, Қазақстанда осы істі дөңгелетіп, айына емес, күніне қыруар табысқа кенеліп, қалталары майланып жүрген көрінеді. Мінгендері қымбат көлік. Күнделікті асты тек қымбат мейрамханалардан ғана ішеді. Жұмыстарының дөңгеленгені соншалық – аз ғана уақыттың ішінде бір ғана Алматыда 27 офис ашып үлгерген. Қанаттарының астына тоғыз мыңға жуық адам тіркелген. Осындай пайдаға кенеле тұра жүректеріндегі иман үні оларды менің алдымнан бір-ақ шығарды. «QuestNet» желілік маркетингі «адал» ма, «арам» ба? Сұрақ

күрделі. Ал «арам» болса ше? Күнделікті құйылып жатқан пайданы алақанның сыртымен ысырып тастап, баяғы таз қалпына, студенттік қарапайым өмірге қайта түсуге күш-жігері, жүрегіндегі иман қуаты жете ме? Күмәнді!

Мен істің мән-жайын, аталмыш маркетингтің жұмыс істеу тәртібін тыңдағаннан кейін оларға: «Екеуіңізден естіген мәліметтерге ғана сүйеніп, мұндай күрделі мәселенің үкімін дәл қазір табан асты шығарып бере алмаймын. Маған ертең арнайы келіп, бейне бір жаңа клиенттеріңе түсіндіріп жатқандай осы маркетингті егжей-тегжейлі таныстырыңыздар. Қосымша кітап, брошюра секілді түсіндіру құралдарыңыз бар болса, оны да өздеріңізбен бірге ала келіңіздер. Сонда ғана толыққанды жауабын айта аламын», – деп шығарып салдым.

Ертесі жұмыстан кейін бір топ жігіт болып, кабинетіме кірді. Мен оларға: «Айналайындар! Білемін, сіздер осы сауда түрі арқылы қомақты қаржы тауып жүрсіздер. Сондықтан сіздер «адал болса екен» деген ниетпен келіп отырсыздар. Басқаша айтсақ, «адал болсын, қайтекенде де адал болу керек» деген көңілде, сондай психологияда тұрсыздар. Ал мұндай күйдегі адам көбінесе өздері қаламаған «арам» деген үкімді естігенде, өздерінше түрлі ақтау мен сылтау іздеп, түрлі дәйектерді алға тартып, өздеріне керек «адал» деген үкімді естігенге дейін байыз таппайды. Тепе-теңдік сақтап ойлауды жоғалтып, сыңар езу тартады. Ендеше, сіздер осыған абай болыңыздар. Менің келтірген дәйек-деректерімді ой таразысы мен ождан безбеніне салып, әділ қорытынды жасаңыздар», – дедім. Олар: «Оныңыз рас, сондай күйде отырмыз», – деп, бір күліп алды.

Манас деген жігіт маған аталмыш желілік маркетингті таныстырып жатыр. Талай адамның оп-оңай басын айналдырып алатын өздері әбден машықтанған жүйеменен зуылдатып түсіндіріп жатыр. Мен нақты сұрақтар қойғанда іркіліп қалады да, айналып қашып, басқа жағын түсіндіре бастайды. Осылай бірнеше қисынды сауалдарымды қойдым. Мардымды жауаптан гөрі, жалтармалы сөздерді естідім. Түсінікті болды. Бұл сауда түрі күмәнді.

«Бірнеше күннен кейін тағы да келіңіздер. Оған дейін мен сіздер әкелген мына «II баспалдақ» атты кітапты оқып, толыққанда

байламға келіп, нақты үкімін айтамын», – деп шығарып салдым.

Кітапты түгел оқыдым. Бұл сауда түрінің нағыз алаяқтықтың кәсіби түрі екеніне көзім әбден жетті. Не керек, бірнеше күннен кейін әлгі жігіттерге бұл сауда түрінің харам екенін егжей-тегжейлі, нақты дәйектермен түсіндірдім. Бірен-сараны болмаса, көбісі еріксіз әрең бас шұлғып отыр. Көздерінде «Енді не істейміз» деген қорқыныш пен қимас қарас байқалады.

Мен оларға: «Өздеріңіз де байқағандай, бұл сауда түрі алаяқтықтың кәсіби үлгісі екендігінде сөз жоқ. Әрине, сіздерге мұны тастау оңайға соқпас. Бірақ дүниелік баянсыз арам пайданы емес, ертеңгі болатын махшардағы беретін ауыр есебімізді ойлауымыз керек. Дегенмен сіздерге мынаны сүйіншілеп айта аламын: «Егер Алла ризалығы үшін осынау арам пайдадан шын ықыластарыңызбен бас тартатын болсаңыздар, екі дүниеде де жаман болмайсыздар. Ерте ме, кеш пе мұның қарымы сөзсіз қайтады. Бастапқы кезде сіздерге ауыр болады. Қайтадан жатақханаға, қарапайым өмірге қайту қиын соғады. Бірақ Алланың ризалығы үшін бәріне көнесіздер», – деп шығарып салдым.

Айтқанымдай, психологиялық һәм материалдық өте ауыр жағдайды бастарынан кешіпті. Жинаған ақшаларын қанатының астындағы адамдарға таратып береді. Өйткені пирамиданы өздері тоқтатқан жағдайда, у-шусыз кету үшін солай істеуге міндетті. Олар кеткен соң 27 офистің көбі жабылып, қанаттарының астына тіркелген 9000 адам тарыдай шашылып кетеді. «Бір күні қалтмамзда ыстық ас ішерге көк тиынымыз жоқ, бөлмеге келіп, нанға майонез жағып жеп отырғаны аянышты жағдайымды көрген бір студент танысым мені «Қағанат» асханасына апарып, бір тойдырған еді», – деп Дастан қаржылай қатты қиыншылық көрген күндерін еске алды.

Енді естіп отырмын, жұмыстарының кері кеткеніне ашуланған аталмыш желілік маркетингтегі қыруар табыс тауып жүрген басқа бір лидері: «Осының бәріне себеп болған Қайраттың көзін құртқызамын», – деп ант та ішіпті. Қытайдағы компанияның есеп шотына бұрынғыдай ағыл-тегіл құйылып жатқан ақша азаяды. Көп өтпей шетелден компания басшыларының екі адамы ұшып келіп, Дастанды қайтадан «QuestNet» желілік маркетингінде жұмыс істеуге көндірмек болады. Тіпті олар жұмыстарына

кедергі болған менің фәтуамнан да хабардар болып: «Қайрат деген кім? Керек болса, басқа үлкен дін ғалымдарынан фәтуа аламыз», – деген де көрінеді. Әртүрлі көзқызартар қымбат дүниелер ұсынады. Бірақ Дастан бауырымыз «жоқ» деп үзілді-кесілді бас тартады. Міне, ерлік! Міне, имандылық! Бір күнде тап-тақыр кедейге айналатынын білсе де, ондағы иман қуаты бес күндік дүниедегі харам табысты емес, тура жолды, ақыреттік сауапты таңдатты. Міне, иманның сиқырлы күші! Міне, тірі әулие!

Оқуын бітірген соң Дастан бір-екі жыл әскери мекемеде қызмет атқарады. Ал қазір бірнеше қалада жұмыс істейтін табысты «Dati» ресторандар желісінің иесі.

ҮНЕМДЕУ ҚҰНДЫЛЫҒЫ

*Өсек, өтірік, мақтанишақ,
Еріншек, бекер мал шашпақ –
Бес дұшпаның, білсеңіз.
Абай*

Қаржы үнемдей білу – адам өмірінде аса маңызды рөл атқаратын харекет. Адам үнемдеу құндылығын үйрену арқылы межелі мақсатына оңай жетеді. Үнемдеу ұғымына адамның бойындағы қажыр-қайраты мен сабыр-тағаты секілді дүниелер де кіреді. Мәселен, бойдағы сабыр-қуатын үнемдемей, болмашы нәрселерге сарқып берген кісі қажет сәтте байсалдылық таныта алмайды. Өткен іске өлердей өкініп немесе болашақты қатты уайымдаған кісінің дәл қазіргі шаққа қажыр-қайраты, сабыр-қуаты жетпей қалады. Адам бойындағы күш-қуатын үнемдемей, ұсақ-түйек істерге төгіп тастаса, маңызды жұмысқа келгенде күш-жігері келмей әлсіздік танытады. Қаражат та солай. Үнемдеуді өмірлік қағида етіп алған кісінің табысы берекелі болады. Бірақ үнемдеуді сараңдықпен, жомарттықты ысырапшылдықпен шатастыруға болмайды. Орынсыз жерде үнемдеу – сараңдық. Ал жөнсіз шашып-төгу – жомарттық емес, ысырап. Үнемдеуге байланысты қазақтан мынадай жақсы сөз қалған:

«Тарта-тарта жесең, тай қалар,
Қоя-қоя жесең, қой қалар,
Қомай жесең нең қалар?!»

Қолындағысын үнемдеп қолданатын кісі Алла берген нығметтердің қадірін түсініп, шүкірлік жасап жатыр деген сөз. Шүкірлік тек қана «Ее-ее, Алла, бергеніңе шүкір» деп айтумен бітпейді. Шүкірлік қолдағыны үнемдеп әрі керек жеріне жұмсаумен жүзеге асады. Мұндай шүкірдің сыйы еселенеді. Алла тағала аятта: «Егер шүкір етсеңдер, нығметімді арттырамын», – дейді.

Қаражаттың бір бөлігін жинай берумен байып кетпеуің мүмкін, бірақ дәл керек кезде жеке қорың болады, қысылтаяң шақта ешкімге алақан жаймайсың. Бұл жайында Пайғамбарымыз бір хадисінде: «Үнемшіл кісі ешкімге қол жайып мұқтаж болмайды», ^[45] – деген. Сондықтан әркім өзінің шынайы қажеттілігін анықтап алуы керек. Өзіне не керек екенін анықтай алмаған адам әрдайым ысырапқа бір табан жақын жүреді. Мәселен, қымбат мейрамханаға бару үшін қарыздану керек пе? Әлбетте жоқ, болмашы ләззат үшін қарызға кірудің қажеті жоқ. Бір мәрте ләззат алды, ләззаттың әсері кетті, ендігі жерде бір ай бойы күйзеліске түсіп, қарызын жаба алмай жүргеннің несі жақсы?! Сол сияқты, жарты қойдың етіне кететін ақшаны бір отырғанда шашып тастап, жарты ай бойы етсіз отырудың қандай мәні бар. Хакім Абай ебін тауып дүние жинауға әрі оны жұмсауда ысырапқа салынбауға шақырады. Ол өзінің «Қуанбаңдар жастыққа» атты өлеңінде:

«...Адалдан тапқан тиынды,
Сал да сақта қапшыққа.
Қолдағыңды қорғап бақ,
Мал арзан деп аптықпа.
Сыпайы жүр де, шаруа ойла,

Даңғойланып аптықпа...» – дейді. Адалдан тапқан ақшаны ақылмен жұмсау талап етіледі. даңғойланып, алды-артын аңдамай ақшасын шашқан адамның шаруасы ешқашан оңалмайды. Қолдағы барды әрдайым ойын-сауыққа, пайдасыз жиындар мен керексіз нәрселерге шашу – ысырап. Ысырап – берекенің қас жауы.

Біле жүріңіз, ысыраптың кесірінен:

- Әлемде жыл сайын 1,3 миллиард тонна тағам қалдық болып қалады екен.
- Босқа кеткен немесе жоғалған тағам шамамен бір триллион АҚШ долларына тең.
- Тағам қалдығының төрттен бір бөлігі әлемде аштықтан зардап шегіп жатқан 795 миллион адамды тамақтандыруға жеткілікті.
- Бай елдердегі тағам қалдықтары (222 миллион тонна) Сахараның оңтүстігіндегі барлық Африка мемлекеті өндіретін тамақ көлеміне (230 миллион тонна) пара-пар.
- Бір Еуропаның тағам қалдықтары 200 миллион аш адамды тамақтандыра алар еді.
- Тағам қалдықтары жаһандық климаттың өзгеруін жеделдететін 3,3 миллиард тонна көмірқышқыл газын шығарады.
- Әлемде өндірілетін барлық тағамның $\frac{1}{3}$ бөлігі қалдық болып қалады.
- Әлемдегі таза судың 25%-ы қолданылмайтын тағамдарды суаруға пайдаланылады.

Минимализм

*Өзін-өзі өзгешілікпен артық көрсетпек
адамдықтың нұрын, гүлін бұзады.
Абай*

Минимализм – қазір трендке айналған өмір сүру философиясы. Минимализм, яғни үнемшіл ғұмыр сүру – ең әуелі санада қалыптасуға тиіс. Қазіргі қоғамның проблемасы аса қажет емес заттарды, құралдарды, киім-кешекті, азық-түлікті өмірлік зәрулік деңгейдегі қажеттілікке айналдырып алуында жатыр. Өткен жолы бір танысым: «Дүкен кассасының жанында тұрып, адамдардың не сатып алып жатқанына әдейі мән бердім. Сонда байқағаным, алынған заттардың көбісі онсыз да өмір сүруге болатын аса қажеттілігі жоқ кәкір-шүкір бірдеңелер екен», – деп еді.

Пайғамбарымыздың (с.а.у.) бөлмесіндегі заттарға назар аударсаңыз, барынша минимализммен өмір сүргеніне көз жеткізесіз. Смартфон

әлемінде төңкеріс жасаған Стив Джобс та азғантай жиһаз, қарапайым декорлы жерде жұмыс істегенді ұнатқан.

Түрлі таныстарының жанында өзін олардан төмен сезінбеу үшін көптеген адам өздеріне қажет емес, өмір сүру стандартына сай келмейтін қымбат заттарды алуға мәжбүр. Сөйтіп, қарызға кіреді. Мысалы, адамдар қолында әп-әдемі, бүкіл қажеттігін өтеп тұрған сапалы телефоны бола тұра, жаңа серия шықты десе, қарызданып болса да, қымбат телефон алуға тырысады.

Кейбір бизнес-коучтар «Қарыздансаң да, бағасына қарамай қымбат болса да, ұнаған нәрсенді сатып ал» деп желіктіреді. «Неліктен?» деп сұрасаңыз, «Әлгі затты алған соң оны төлеу, қарыздан құтылу адамға мотивация береді» деген ессіз жауапты естисіз. Бұл біздің ысырап етпеу құндылығымызға қайшы. Қарыздану мұсылман адамға мотивация бола алмайды. Қолдан жасалған қысым арқылы стреске түсудің қажеті жоқ. Қанша жерден есебің мықты, еңбегің күшті болса да, ризықты беретін Алла тағала екенін ұмытпау қажет.

Осындай мотивацияны естіп алған бір кәсіпкер інім 130 000 долларға қымбат көлік алғалы жатқанын айтып қалды. Себебін сұрағанымда, «Араласатын жолдастарымның бәрі қымбат көлік мінеді. Олардың қасында мына көлігіммен ыңғайсызданамын», – деді. Оның ыңғайсыз сезініп жүргені бір жыл ғана болған жап жаңа көлік. Ал ана көлікті алу үшін керекті ақшаның жартысын қарызға алғалы тұр. «Сенің мына көлігіңді менсінбейтін достың саған қажеті қанша? Одан да сол ақшанды кәсібіңе салып дамыт», – деп кеңес бердім.

Абай айтпақшы: «Тегінде, адам баласы адам баласынан ақыл, ғылым, ар, мінез деген нәрселермен озбақ. Онан басқа нәрсеменен оздым ғой демектің бәрі де – ақымақтық». Елден ерекшелену үшін дөңкиген көлік мініп, биік үйде тұру үшін белшеден қарызға батудың еш қажеті жоқ. Сыртына қарасаң, керемет бай, ешқандай проблемасы жоқ бақытты адам сияқты көрінуі мүмкін, бірақ белшеден қарыз. Өмір сүру стандарты мен тапқан табысы бір-біріне сәйкес келмейді. Біреуден ерекшеленіп, көрініп қалуға тырысудың өзі – санадағы дерт. Өз өміріңді емес, өзгенің өмірін сүру.

Ал шынымен қажет болса, үнемшілікке бармай қалағаныңды алу керек. Бірақ «Жұрт көрсін, ел айтсын» деп емес.

Осындайда Шәкәрім данышпанның мына бір сөзі еріксіз ойға оралады:

«Қайтер еді, жігіттер,
Тым қымбатты кимесек.
Мақтан үшін борышты,
Үсті-үстіне үймесек.
Қаладағы байлардың,
Ыңғайына билесек.
Аяғында қайтеміз,
Банкрот боп күйресек.
Орта кисек ұрса ма,
Біз ешкімге тимесек...
Мұнша неге құмарсың,
Түбі пайда емеске.
Күміс тұрман тағынып,
Мен қалай деп егеспе.
Қарызданып күн сайын,
Шаруа кетті келмеске...»

Шәкәрімнің айтуынша, ысыраптың түбінде мақтангөйлік жатыр. Байлардың ыңғайына билеу тұр. Елдің сөзі, жұрттың пікірі үшін даңғойлыққа салынып, қарыздану – ақылды кісінің ісі емес. Мұның түбі кәсіптің кері кетуіне, дағдарысқа жол ашады.

Кісі қолындағы қаржысын дұрыс басқаруды білмей, мақтангөйлік пен дарақылыққа салынса, сөзсіз ысырапқа жол береді. Ал ысырап адамды қарызға батырады. Белшеден қарызға батқан кісінің жағдайы қайта оңалуы қиын.

Қарыздар кісі қарыз берген адамның алдында төменшіктеп тұрады. Ал қарыз берген кісі өктемдік жасап қарызын қайтарғанша тізесін батырып, бетіне салық қылуы мүмкін. Мұның бәрі адамның көңіл-күйіне, өміріне кері әсер етеді. Мәшһүр Жүсіп жөнсіз қарыз алудан сақтандырып былай дейді:

«...Сүйкімді біткен, жұртқа, болам десең,
Ешкімнен дүние сұрап аузыңды ашпа!
Біреуден, соң берем деп, борыш алма,
Басыңды байлауда қып, кілтке салма.

Кісіден дүние алғаның – құл болғаның,
Кіріптар өз-өзіңнен болып қалма!»

Осы орайда, басымнан өткен мына бір оқиғаны айта кетейін. 1995 жылы Мысыр елінде оқуда жүрген кезім. Ол кезде Қазақстанның экономикалық жағдайы өте ауыр, енді ғана шатқаяқтап аяғына тұрып келе жатқан тұс. Жазғы демалыста елге келіп-кетуге қалта көтермейді. Азғантай шәкіртақы жетпейді. Басқа балалар жазғы демалыс сайынеліне барып-келіп жатты. Ал мен Каирдың аптап ыстығында қала бердім. Отбасында 10 ағайындымыз. Ауылдағы ата-анам ақша жіберуге шамасы келе бермейді. Мал арзан. Маған билет алу үшін қолдағы бүкіл малды сату керек. Осыны сездім де, әке-шешеме салмақ салмауға тырыстым. Не керек, 3 жылдан астам уақыт ел бетін көрмедім. Аз ғана шәкіртақым айдан-айға зорға жетеді. Телефон байланысы ол кезде өте қымбат. Бір-екі минут хабарласып, әке-шешемнің дауысына естудің өзі бір ғанибет.

Арамызда елге жылына екі мәрте барып келетін жағдайы жақсы кісілердің балалары да болды. Үйлерінен тұрақты қаражат келіп тұрады, қалағанша ішіп-жейді. Алайда сол азаматтар келесі шәкіртақы түскенше ақшасы бітіп, бізден қарыз сұрайтын. Кейіннен сол жігіттер елге оралған соң да қарызға белшеден батып жүргенін байқадым. Мұның бәрі дарақылық пен ысыраптан, қаржыны дұрыс басқара алмаудан туындайды.

Қазақтың той-томалағы мен өлім-жітімі де ысырапсыз болмай тұр. Көбінесе «ұят болады» мен «ел не дейдінің» кесірінен мәнсіз істерге ұрынуда. Орынсыз той-думан көп. Тұсаукесер, тілашар, он жылдық, түген жылдық деп шашылып той жасау сәнге айналды. Оның үстіне шамасына қарай той жасаудың орнына өсімге ақша алып, қарызға батуда. Той жасағанда «көрпеге қарап көсілуге» әбден болады ғой. Қымбат көліктер керуенін ұйымдастырмай-ақ, лимузинге мінбей-ақ, қымбат әншілер мен бағасы удай мейрамханаларды жалдамай-ақ, қарайпайым жерде, ең жақын деген адамдарды шақырып, ақ батасын алуға болады емес пе?! Не нәрсе болсын, елден тым ерекшеленбей, орта жолды ұстаған дұрыс.

Бұл жайлы Шәкәрім қажы:

«Сыртын түзеп кейбіреу аласұрды,
Киіміне мақтанған бала сынды.
Ат болсын, киім болсын, мінез болсын,
Құба төбел істі қыл жарасымды.
Құба төбел дегенді ұқсаң керек,
Орынсызды істеме, болсаң зерек.
Мүйізі бар кісідей едірейіп,
Өзге жаннан болмасын түрің бөлек...» – деп, ысырапқа жеткізбей,
сараңдыққа салынбай, орта жолды ұстануға шақырады.

Ұмытпаңыз, «Басына ыәм өзіне өзгешелік бермек – адам ұлын бір бұзатын іс» деп Абай айтқандай, ысырап – мақтангөйліктен, көрініп қалудан, өзін өзгеден төмен санаудан, нәпсі құмарлықтан туындайды. Ал бұлардың бәрі рухани аштықтан, ішкі бостықтан, өмірдің мәнін түсінбеуден шығады. Нәтижесінде, мұндай адам ішкі бостықты материалдық дүниелермен толтыруға талпынады.

Үнемдеуде орта жол

*Әрбір жақсы нәрсенің өлшеуі бар,
өлшеуінен асса, жарамайды... Ішпек, жемек,
кимек, күлмек, көңіл көтермек, құшпақ,
сүймек, мал жимақ, мансап іздемек, айлалы
болмақ, алданбастық – бұл нәрселердің
бәрінің де өлшеуі бар. Өлшеуінен асырса,
боғы шығады.*

Абай

Қаржы үнемдеу осы екен деп қымбат уақытыңды арзанға айырбастап алудан абай бол. Мәселен, базардан сапалы әрі ең арзан қызанақ аламын деп бүкіл базардағы қызанақтың бағасын сұрап, бірнеше сағат шарлап шығып, мың теңге үнемдегеніңмен, оның есесіне, қымбат уақытыңды жоғалтып алғаныңды білгейсің. Есептеп қарасаң, сенің бір сағатыңның құны «мың теңге» деген сөз. Іздеуге

кеткен бір сағат пен энергияны одан да пайдалы іске жұмсауға әбден болар еді. Ендеше, ақша үнемдеген кезде уақытыңды бағалауды да ұмытпа!

Сонымен қатар ақша үнемдеймін деп жомарттық мінезге көлеңке түсіріп алмау жағын да ескер! Сатушы да пайда тапсын, 5-10 теңге қымбат алғаныңмен, біреуге пайдаң тиіп жатқанын ұмытпа! Үнемдеуге тым шектен шыққан адамның мінез-құлқында ақау байқалып тұрады. Бес-он теңге үнемдей алмай қалса, ашуға беріліп, айналасының апшысын қуырып бітеді. Бара-бара «шық бермес Шығайбай» деген жаман атқа қалып жатады.

Әрбір нәрсенің ортасын білген кісінің екі дүниеде де жүзі жарық болады. Кейде адамдар арзан такси ұстаймын деп сағаттап тұрады. Мұнай кезде де жомарттау болған жақсы. «Ол да отбасын асырау үшін жүрген адам, сондықтан бес-он теңге болса да, оған пайда түссін» деген ойда болған пенде әуелі уақытын үнемдейді әрі сауап алады. Көңілі көтеріңкі жүреді. «Тағы да арзан алуға болмас па еді, қымбат төлеп қойған жоқпын ба?» деген секілді өкініштен құтылады. Менің бұл мәселедегі ұстанымым осындай. Адамдарға пайда тигізу әрі уақытыңды үнемдеу. Басымды бес-он теңге үнемдеу ісінен босату арқылы басқа маңызды істерді ойлауға әрі атқаруға көбірек мүмкіншілік табамын. Бұл тұрғыда сана кедейлігінен сақтану керек. Санасы кедей адам күллі дүниені қолына ұстаса да, өзін баймын деп есептемейді.

Үнемдеудегі негізгі мақсат – басқаларға алақан жаймау. Табысын оңды-солды шашып, керексіз жерге жұмсаған адам нағыз қажеттілік туған кезде қарызданып-қауғаланып берекесі қашары анық.

Мұның алдын алудың жолы – табыстың бір бөлігін ай сайын жинап отыру. Қордағы ақшаны «жоқ» деп есептеп, қажеттіліктерді «көрпеңе қарай көсіліп», қолдағы қалған қаржыңа қарай реттеген дұрыс. Осылай жасағанда белгілі бір уақыттан кейін қорда артық ақша пайда болады. Ақша тиыннан жиналады деген осы.

Бірақ қаржылық сауатқа қатысты жазылған кейбір кітаптарда тапқан табыстың 10%-ын депозитке жинау арқылы баюға болатындығы айтылады. Алайда бұл тәсілде белгілі бір мөлшерде өсім

бар болғандықтан ислам қаржы талаптарына қайшы екенін білгеніміз жөн. Екіншіден, өсімнен көретін пайданды бір жылда инфляция жеп қояды.

Сондай-ақ өсіп келе жатқан баланың жан-жақты жетілуіне, түрлі спорт үйірмесіне, қосымша сабақтарға қатысып, білімі мен өнерін жетілдіруге ақша үнемдеу – үлкен қателік. Себебі балаға инвестиция жас кезінде салынуы керек. Бала өсіп кеткеннен кейін жиналған ақшаның түкке де пайдасы жоқ. Білімсіз, өнерсіз ұрпақтың мына заманда өз орнын табуы екіталай. Абайдың: «Құдайдан қорық, пендеден ұял: балаң бала болсын десең оқыт, мал аяма!» дегені бекер емес.

«Айлықтан ақша жинап, кәсіп бастаймын» деу – көп қиялдың бірі. Әрине, аса көп мөлшерде айлық болса, онда әңгіме басқа. Бірақ шайлыққа әрең жететін айлықты үнемдеп, қаржы жинап кәсіп бастаймын дегеннен гөрі, білімінді жетілдіруге, өзіңе аямай инвестиция салған әлдеқайда нәтижелі. Кәсіп бастау үшін ақшадан бұрын білім мен тәжірибе керек. Егер заманауи сауданы меңгерген тәжірибелі мықты маман болсаң, кез келген қалталы азаматқа барып, өз идеяңды айтып, жоба ұсына аласың. Серіктесіп бизнес жасауға әбден болады.

Жеке кәсібіңді бастамас бұрын, ірі компанияларда жұмыс істеп, тәжірибе жинап алғанның пайдасы зор. Кәсіптің қыр-сырын меңгеріп, тәжірибе жинау үшін қаржылай тәуекелге түспейсің. Білімді, білікті, еңбекқор маманды кез келген компания дұрыс бағалайды.

«Жегендей болдым»

Түркияның Ыстамбұл қаласында «Жегендей болдым» («*Sanki yedim*» сатii) деп аталатын мешіт бар. Сөз жоқ, атауының өзі-ақ мешіттің тарихын білуге құштарлығыңды арттырып, қызығушылығыңды оятады. Мешіттің тарихы былай: XVIII ғасырда Түркияда өмір сүрген Кечежи Хайреддин есімді бір

қолөнерші болыпты. Шалқын тасыған бай да, сіңірі шыққан кедей де емес екен. Әйтеуір, тапқан айлығы күндік шайлығына жететін ортанқол тұрмысы бар. Осы адам патшалар салған әсем мешіттерге қызыға қарап, өзі де мешіт салғысы келеді. Бірақ ақшасы жетпейді. Сөйтіп, ақша жинай бастайды. Жинағанда да қалай дейсіз ғой: көңілі соққан, аңсары ауған қымбат асты «жегендей болдым» дейді екен де, оған жұмсайтын қаржысын тығып қояды. Осылайша, 20 жыл дегенде шағын мешіт қаржысы құралыпты. Сол ақшаға қолөнерші Ыстамбұлдың төрінен орташа мешіт тұрғызады. Міне, арада 300 жылдан астам уақыт өтсе де, мешіттің есігі де, оны салдырған Кечежи Хайреддинге амал дәптері де ашық. Алла тағала Кечежи Хайреддинге шын ниеті үшін сауап келіп тұратын есікті ашық қалдырды. Ең маңыздысы – шебердің бұл амалы ұғатын жанға ысырапшылдыққа қарсы насихат һәм үлгі-өнеге.^[46]

Қаржыны үнемдеу лайфхактары

- Қаржыңыздың кіріс-шығыс есебін жүргізуді әдетке айналдырыңыз. Ол үшін телефоныңызға CoinKeeper секілді тегін мобильді қосымша жүктеп алыңыз. Қосымшаға қаржының кіріс көздерін (айлық, жеке кәсіп, т.б.) жазып қоюға болады. Сондай-ақ қаржы шығындайтын әрекеттерді (азық-түлік, киім-кешек, дәрі-дәрмек, балалардың оқуы, бензин, т.б.) ұяшықтарға бөліп, жұмсалған қаржыны көрсетіп жазып отыруға болады. Ай соңында қай әрекетке көп қаржы жұмсалғанына талдау жасап, оны дұрыс басқаруға қол жеткізесіз. Қосымшаны қолдану жолын YouTube каналындағы арнайы дәрістерден үйренуге болады.
- Ай сайын жалақының бір бөлігін басқа карточка, есепшотқа салып жинаған тиімді. Бұлай істеу арқылы сіз ақшаны «жоқ» есептейсіз. Сонда санаңыз қолыңыздағы қалған ақшаға шақтап өмір сүруге өзін мәжбүрлейді. Көрпеңізге қарай көсілесіз.
- Сауатты тамақтану, спортпен айналысу. Себебі денсаулығы мықты адам емделуге артық қаржы шығындамайды.
- Темекі, ішімдік секілді зиянды әдеттерден арылу.

- Басқалармен бәсекелеспей өмір сүру.
- Дүкен, базарға азық-түлік, киім-кешек алуға барған кезде тізім жасап шығу. Тізіммен барған адам өзіне қажетін ғана алады. Олай болмағанда, аса қажеті жоқ нәрсеге ақша шығындауыңыз мүмкін.
- Ұнаған нәрсені бірден алмаңыз. Бірнеше күн күтіңіз. Себебі жарнаманың әсері ыәм сол кездегі көңіл-күйдің ықпалымен керексіз затты сатып алуыңыз бек мүмкін. Көп жағдайда, қажет сияқты көрініп тұрған көп нәрсе, эмоция тарқап, аптығыңыз басылған соң түкке қерегі жоқ болып шығады.
- Бір зат сатып аларда өзіңізге «Бұл нәрсе шынымен маған керек пе?», «Қажеттілігі қанша? Бұнсыз өмір сүруге бола ма?», «Мұның баламасы бар ма?» секілді сұрақтар қойыңыз. Қажеттілігі анық болғанда ғана сатып алыңыз.
- Киім-кешекті маусымнан бұрын не кейін сатып алу. Мысалы, қыстық киімді көктемде, жазық киімді күзде сатып алып қою. Дүкендер көбінесе маусымнан кейін заттарды жаппай арзан бағаға сатады.
- Дүкендердегі арнайы жеңілдіктерді пайдалану.
- Қағаз ақша ұстау. Қазір электронды ақшаның заманы болғандықтан, кез келген жерде төлем жасау оңай. Бірақ карточкамен төлем жасау, қолма-қол ақша жаратқандай әсер қалдырмайды. Ақшаны аударғанда, яки карточкамен төлегенде жұмсалған ақшаның мөлшері толық сезілмейтіндіктен, әр нәрсені ала беруіңіз мүмкін. Ал қолма-қол төлегенде ақша құнын сезінесіз.

ЭМОЦИЯЛЫҚ ЗЕРДЕ

ЭМОЦИЯЛЫҚ ЗЕРДЕ

*Ақыл, қайрат, жүректі бірдей ұста,
Сонда толық боласың елден ерек.
Жеке-жеке біреуі жарытпайды,
Жол да жоқ «жарыместі» жақсы демек.
Абай*

Орта мектепті алтын белгіге, университетті қызылға бітірген көптеген адам өмірде алған біліміне сай жетістікке жетудің орнына, отбасында бақытсыз, қоғамда нақты орын таппай, шетқақпай боп жүргеніне куә болудамыз. Тіпті мектеп пен университетті зорға бітіргендердің қол астында жұмыс істеп жүрген «үздіктер» қаншама?!

Гарвард университеті ең білімді түлектерінің университеттен кейінгі өміріне 10 жыл бойы қадағалау жасайды. Университетте үздік оқыған талапкерлердің бәрі бірдей өмірде жетістікке жете алмағанын байқайды. Олардың кемшілігі эмоциясын дұрыс басқаруды білмейді екен. Өздерінің әлсіз тұстарын танымағандықтан, қате шешімдерге барады. Күрделі жағдайда сыр беретін сезім ықпалынан шыға алмай, күйгелектікке салынып, теріс әрекеттерге ұрынғыш келеді. Ең бастысы, адамдардың көңіл-күйін бағамдап, олармен дұрыс қарым-қатынас құра білмейді. Болмашы нәрселер үшін дауласып, жиі шиеленіске түседі. Соның салдарынан, мектеп пен университетте алған білімін өмірде тиімді пайдалана алмайды.

Жоғарыдағы зерттеу қорытындысынан кейін тек (Intellect Quality) IQ-дің жоғары болуы жетістік кепілі емес, адам түрлі жағдайларда өз сезімін басқара алуы және басқа адамдармен дұрыс қарым-қатынас орната білуі аса маңызды деген қорытындыға келеді. Бүгінде Батыста көптеген университет талапкерлердің эмоциялық зердесіне аса мән беруде. Өйткені, жетістіктің 20%-ы ғана білімге байланысты болса,

қалған 80%-ы (Emotion Quality) EQ-ға, яғни эмоциялық зердеге қатысты екен.

Қазіргі таңда әлемдік көптеген компания жаңа қызметкерлерін әсіресе CEO, басшылық лауазымына адам таңдағанда олардың эмоциялық зердесінің даму деңгейіне назар аударады.

Адамдар арасындағы қарым-қатынас алғаш рет әлеуметтік интеллект ретінде қарастырылуы Эдвард Ли Торндайктің зерттеулерінен кейін, яғни 1920 жылдардан кейін бастау алады. Содан бері эмоциялық зерде ғылым ретінде үнемі зерттелсе де, оның маңыздылығы 1980 жылдан кейін біліне бастады. Ғылымға «Эмоциялық интеллект» терминін америкалық психологтар Питер Сэловей мен Джон Мэйер 90-жылдары енгізді. Америкалық ғалым Дэниел Гоулманның 1995 жылы жарық көрген «Эмоциялық интеллект неліктен IQ-ден де маңызды?» кітабынан кейін EQ дербес ғылым ретінде әлемде кең қолданысқа ие болды.

Эмоциялық интеллект дегеніміз не? Оған «Өзіңді толық тану, әлсіздіктерің мен артықшылықтарыңды дәл бағалау, түрлі жағдайда көрініс табатын сезіміңнің түпкі себебіне үңіле білу, оның қате әрекеттерге түрткі болуына жол бермеу, эмоцияңды басқару қабілеті, сондай-ақ өзіңді өзгелердің орнына қоя білу, адамдардың сезімін терең аңғару арқылы дұрыс әрекет, тиімді қарым-қатынас құруға икемді болу» деп анықтама беруге болады.

Иә, адам баласының бойында қуану, қайғыру, үрейлену, қобалжу, ашулану, ренжу, қызғану секілді түрлі сезімі бар. Адам баласы көбінесе ашуланып, яки қуанып немесе қайғырған сәтте, қызғанышқа бой алдырған тұста қате шешім, бұрыс әрекеттерге барып жатады. Мысалы, бойын қуаныш билеп тұрған сәтте уәдені үйіп-төгіп беріп, кейіннен оны орындауға шамасы жетпей, опық жеп қалатын кездер аз емес. Ондай жандар көбінесе берген уәде үдесінен шыға алмағандықтан, жұрт алдында абыройдан айырылып, өзіне деген сенімін жоғалтады. Осы жолды жазып отырған өз басым талай рет осындай оқиғаларды бастан кешіріп, уәдемді аса қиындықпен орындаған кездерім болды.

Адам бойындағы кез келген сезім, түрлі эмоция бостан-босқа берілмеген. Эмоциясыз адам – ол ауру немесе ақыл-есі жетілмеген адам. Ешқашан қуанбайтын, мүлдем ашуланбайтын, еш нәрсені жек көрмейтін, әсте қорықпайтын адамды елестетіп көріңіз. Көз алдыңызға бейне робот секілді жансыз, суық елестеді ме? Міне, адам мен роботтың басты айырмашылығы сезімде жатыр.

Алла тағала адамға кез келген сезімді босқа бермеген. Әрқайсысының өз орны Һәм қызметі бар. Бастысы, бойдағы сезімді орнымен, өлшем арнасынан асырмай қолдана білуде. Аристотельдің: «Барлық адам ашулануы мүмкін. Бұл – оңай. Бірақ лайықты адамға, қажетті мөлшерде, дәл уақытында, орынды себеппен, тиісті түрде ашулану – оңай емес», – дегені жоғарыдағы пікірді қуаттайды.

Эмоция шешім қабылдау процесіне белгілі бір деңгейде сөзсіз әсер етеді. «Таза рационалды» шешім деген мүлдем болмайды. Мысалы, бойдағы қорқыныш сезімі қауіпсіздігімізді арттыруға итермелейді. Ашу өзіңнің және жақындарыңның мүдделерін қорғау үшін қажет. Қайғы талдауды талап ететін іске, оқиғаға назар аударуға көмектеседі. Қуаныш шығармашылық ойлауды дамытады және стереотиптен шығуға ықпал етеді.

Адамға қызғаныш сезімі қорғаныс үшін керек. Айналаңдағы таныстарыңның жетістігі мен ақшасын, артықшылығын күндесең, бұл сезімді жөнсіз қолданған боласың. Ал қызынды, әйелінді, қарындасыңды арам пиғылды пенделерден қызғану – жақсы касиет. Еліңнің байлығын көпе-көрнеу тонап жатқандарды көріп, соны қызғансаң, онда сезімді орнымен қолданған боласың. Алла мұндай сипаттағы қызғанышты табиғи қорғаныс үшін берген. Ал бойыңда мұндай қызғаныш сезімі мүлде жоқ болса, онда ынжық, намыссыз, қара басын ғана ойлайтын өзімшіл пенде болып шыға келесің.

Жек көру деген сезім бар. Оны жаман деуге асықпайық. Иә, орынсыз, лайықсыз қолданып, өзіңе ұнамайтынның бәрін жек көрсең, ол жаман. Ал ұрлық, зина, жемқорлық, мақтангершілік, қиянатты жек көрмесең, кім болғаның? Айналаңдағы орын алып жатқан әділетсіздікті жек көре алмасаң, қоғам алдындағы жауапкершілігің қайда? Ендеше, жек көру түгелдей жаман емес.

Түрлі сезімдердің бой көрсетуі – адам мінезінің табиғи көрінісі. Бірақ сезім қате әрекетке түрткі болмауы тиіс. Мысалы, барлық адамда ашулану сезімі бар. Бұл – түрлі жағдайда көрініс тауып жататын табиғи құбылыс. Бірақ ашу сезімі бізді аналамызға дөрекілік таныту, қол жұмсау секілді қате әрекеттерге итермелеуіне жол бермеу, ашуды орнымен Һәм өлшеммен қолдана білу – өз қолымыздағы дүние. Міне, осы жерде эмоциялық зердесі дамыған адам мен одан мақұрым жандардың айырмашылығы білінеді.

Байсалды бол!

Байсалдылық мінезге бай болудан шығады. Эмоцияның ықпалына ұрынбай, жеткен ақпарат пен тап болған жағдайды әбден елеп-екшеп, жан-жақты зерттеп, ой елегінен өткізіп барып әрекет ету байсалдылыққа жатады.

Адамның миын зерттеуші мамандар мидағы эмоция мен рационалды интеллектіге жауап беретін нейрон жүйелері бір-бірінен бөлек болғанымен, өзара тығыз байланыста екендігін дәлелдеуде. Алла тағала адамды қауіп-қатерден сақтандыру үшін оған қорқыныш, ашу секілді сезімдер беріп, сақтану қабілетін оятқан. Қауіп-қатер туындаған жағдайда мидың эмоцияға жауап беретін орталығы қалған бөлігін, тіпті рационалды ойлау орталығын да басқарып, әрекетке көшеді екен.

Төтенше жағдайдағы ақпарат ең әуелі адамның эмоцияға жауап беретін көмкерме миына (лимбический мозг) түскеннен кейін ғана рационалды ойлау орталығына тарайды. Демек, префронталды ми эмоциялық импульстерді бақылау мүмкіншілігіне ие болғанымен, сол сәтте эмоция ықпалы ақылға қарағанда анағұрлым күштірек жағдайда көшеді. Мұндайда бірден реакциялық әрекетке бармай, эмоциялық импульстер ықпалының тарқағанын күтіп, ақпаратты объективті түрде сараптап болғаннан кейін, оқиғаға қатысты ең дұрыс шешім шығару – байсалдылық. Қазақтың «Ашу – дұшпан, ақыл – дос» дейтіні осы. Құранда ең көп айтылатын қасиеттің бірі – сабыр және байсалды болудың маңыздылығы.

Алла елшісі (с.а.у.) бір хадисінде нағыз сабыр алғашқы соққы жасалған сәтте сабыр сақтау екендігін ескертеді. Алғашқы соққы дегеніміз – адамның басына түскен қиын жағдайдың әуелгі сәті. Сондай-ақ оны эмоциялық импульстың алғашқы әсері деп те түсінуге болады.

Жұмыстағы басшыңыз сізге дауыс көтеріп, орынсыз ұрыса бастады. Мұндай жағдайда не істейсіз?

1. Басшыңызды үнсіз тыңдайсыз, іштей ренжисіз.
2. Басшыңызға қарсы шығып, сіз де дауыс көтеріп айқайлайсыз.
3. Сабыр етесіз. Басшыңыздың ашуы тарқағанын күтесіз. Ыңғайлы уақытта барып, дұрыс сөздермен қателіктің қай жерде кеткендігін түсіндіріп, кінәлі емес екендігіңізді жеткізесіз.

Әрине, эмоциялық зердесі дамыған байсалды жан үшінші нұсқа бойынша әрекет етеді.

Кідіріс жасап үйрен

Көңіл-күйдің адамға әсерін анықтау үшін мынадай зерттеу жасалыпты. Адамдарды екі топқа бөліп, біріншісіне эмоциялық, қайғылы, ал екіншісіне адамға қатты әсер етпейтін фильм көрсетеді. Сосын әр топты екіге бөліп, жартысына «сатушы», ал қалған жартысына «сатып алушы» міндетін жүктейді. Сатушылардан тауарды қандай бағаға сататындықтарын, ал сатып алушылардан дәл сол тауарды қанша бағаға сатып алатындықтарын сұрайды. Зерттеу нәтижесі қызық. Қайғылы фильм көрген сатушылар көңіл-күйлері бірқалыпты екінші топтағыларға қарағанда 30% арзанға сата алуға дайын болған. Ал сатып алушылардың қайғылы фильм көргендері де тауарды екіншілерге қарағанда 30% қымбатқа сатып алуға келісімін берген.

Бұдан шығатын қорытынды: адамның көңіл-күйі, бастан кешіріп отырған эмоциялық жағдайы сауданың бағасына, кез келген маңызды шешімге тікелей ісер ететіндігі. Сондықтан көңіл-күйдің жоғары не төмен кезінде сауда-саттық жасамауды, маңызды шешімдер қабылдамауды үйреніңіз.

Маңызды кездесулердің алдында өзіңіздің көңіл-күйіңізді үнемі барлап отырыңыз. Егер көңіл-күйіңіз орнында болмаса, кідіріс жасап, эмоцияңыздың орнығуын күтіңіз. Маңызды шешім қабылдаудың алдында эмоцияңызды бақылаудың жолдарын қарастырыңыз. Мысалы, далаға шығып серуендеңіз, терең тыныс алып, жаяу жүріңіз.

Маңызды ұсыныс пен пікір білдіретін адамыңыздың алдын-ала көңіл-күйін барлап алған жақсы. Қобалжып тұрған немесе ашулы жағдайда ол адам сіздің ұсынысыңызға «иә» демейтіні анық. Кейбір кісілердің «Бастықтың көңіл-күйі бүгін қалай?» – деп алдын-ала сұрап жататыны сондықтан.

Ашу – дұшпан

*Ашу деген – ағын су,
Алдын ашсаң арқырар.
Ақыл деген – дария,
Алдын тоссаң, тоқырар.
Әйтеке би*

Біз күнделікті өмірде күйзеліске түсіретін түрлі жағдайға тап боламыз. Кейде орынсыз алаңдаушылыққа беріліп жатамыз. Жағымсыз жаңалық естіп-ақ күйзеліске түсіп кетуіміз мүмкін. Ашуланғанда немесе қобылжығанда адам денесінде физиологиялық бірқатар өзгеріс орын алары мәлім. Мысалы, тынысы тарылып, дем алысы мен жүрек қағысы жиілейді. Қан айналымы жылдамдап, бұлшық еттер жиырылады. Дене қызуы көтеріледі.

- Осындай сәттерде байсалдылық танытып, кідіріс жасаңыз. Бастан кешіп отырған сезім неліктен туындағанын ойлаңыз. Егер бұл стресс, ашу сезімі болса, 5-10 минут жалғыз қалып аяғыңызды нық басып, терең тыныс алыңыз. Терең тыныс алып, баяу шығару арқылы тынышталып, санадағы өзгеріс қалпына келеді. Сананы қалыпқа келтірудің төте жолы – тәндегі өзгерісті қалпына келтіру. Ашу, стресті өткізіп, эмоцияның ықпалы басылған соң, көңіл-

күйіңізді толық бақылауға алып, жағдайға қатысты ең дұрыс шешім қабылдап, сол бойынша әрекет етіңіз.

- Мұндай кезде салқын су ішкен де пайдалы. Сондай-ақ сумен жуыну арқылы ашуды азайтуға болады. Алла елшісі: «Ашу шайтаннан, ал шайтан оттан жаратылған. Отты су өшіреді. Сондықтан ашуды дәрет алу арқылы басыңдар», – деген. Демек, ашу қысқанда салқын сумен беті-қолымызды жуу немесе дәрет алған пайдалы. Су бойымыздағы жағымсыз энергияны басатыны белгілі.
- Қазір кейбір мамандар ашуланған сәтте жата кетудің пайдасын айтып жүр. Ашуды ауыздықтауға қатысты бұл техниканы Алла елшісі: (с.а.у.) хадисінен де кездестіреміз. Хадисте «Ашуланғанда тұрып тұрсаңдар, отырыңдар. Ашуларың сонда да қайтпаса, жантая кетіңдер. Тіптен болмаса, жатыңдар» делінген. Ашуланған сәтте түрегеп тұрған адамның бойындағы адреналин, кортизол гармондары аз уақытта үш есеге көбейетін көрінеді. Ал отырғанда немесе жатқан кезде бұрынғы қалпына келеді екен. Адам денесіндегі физиологиялық бұл өзгерісті қалпына келтірудің жолын көрсеткен Алла елшісінің бұл хадис мұғжизасы болмақ. Ашуланған сәтте сыртқа шығып серуендеп немесе спорттық жаттығулар жасауға да болады.

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ ЖАРЫЛЫСТЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ

- Ішкі әлемдегі тыныштық бұзылғанда жүйке сыр беріп, адам ашуға тез бой алдырады. Сондықтан ең әуелі ойыңызды реттеңіз. Мазалап жүрген мәселелерді тезірек шешіп, біржақты етуге тырысыңыз. Шал ақын Құлекеұлы «Ашуланшақ келеді жарлы кісі» демекші, қарыздарыңыз болса, тезірек жабуға әрекет етіңіз. Өсіммен қарыз алудан қашыңыз.
- Сондай-ақ ұйқыға мән беріңіз. Ұйқысы қанбаған адам ашуланғыш келеді.
- Мүмкіндігінше, күнделікті таза ауада серуендеуді дағдыға айналдырыңыз. Тыныш ортада терең тыныс алып, деміңізді баяу

- шығару арқылы бойды босататын жаттығулар жасап тұрыңыз.
- Тыныштыққа бөлейтін Құран сүрелерін, релакс әуендер тыңдауды әдетке айналдырыңыз.
 - Көңіліңізді көтеріңкі ұстаудың жолын қарастырыңыз. Киноға, театрға барыңыз. Табиғатта серуендеңіз.
 - Ән айтыңыз. Оңаша жерде қатты айқайлап, іштегі эмоцияны шығарып тұрған пайдалы.
 - Тағы бір айта кететін мәселе, тоқішегі түрлі токсинге толып қалған адам ашуға тез бой алдырады. Себебі тоқ ішек пен мидың арасында тығыз байланыс бар. Серотонин гормонының (қуаныш гормоны) шамамен 80-90%-ы осы тоқішектегі нерв клеткаларында, қалғаны мида. Тоқішек пен асқазанымызда шамамен 100 000 000-ға жуық нерв клеткасы бар. Сондықтан сауатты тамақтануға, ішегіңіздің микрофлорасына күтім жасауға көңіл бөліңіз.
 - Сондай-ақ қалқанша без қызметі бұзылып, гормон көп бөлінсе, денеде зат алмасу күшейеді, жүрек соғуы жиілейді, қан қысымы көтеріліп, жүйке қозады. Нәтижесінде, адам тез ашуланады және терлегіш болады. Сондықтан дәрігерге қаралып, қалқанша без қызметінің қалыпты жұмысын назарда ұстаған жөн.
 - Күнделікті денеңізге қажет мөлшерде су ішіңіз. Денеде су жеткіліксіз адам ашуланшақ келеді. Себебі қан қоюланғанда миды қажет деңгейде қоректендіре алмағандықтан, ми осы олқылықты толтыру үшін қанның айналымын жылдамдатады. Бұл өз кезегінде қан қысымының көтерілуіне және бас ауруына себеп болады. Ашулы кезде су ішкен өте пайдалы.
 - Дененің құрысуын кетіріп, бұлшық еттің жиырылуын тарқату үшін денеңізге ауық-ауық массаж жасатып тұрыңыз. Моншаға барыңыз.
 - Қақтығысып немесе жанжалдасып қалуың мүмкін жерден аулақ жүріңіз.

Әзіреті Омарға бір кісі келіп, әй-шай жоқ: «Ей, Омар, сен бізге неге молынан бермейсің?! Сен бізді әділдікпен басқарып отырған жоқсың», – деп шүйлігеді. Халифа Омар ашуға міне бергені сол еді, жанында отырған әл-Хур ибн Қайс: «Уа, мұсылмандардың басшысы! Алла тағала Құранда пайғамбарына

«Кешірімді бол, жақсылыққа шақырып, жамандықтан тый. Надандардан жүзінді теріс бұрып, аулақ жүр» деген. Бұл кісі сол наданнан емес пе?!» – деді. Әзіреті Омар оқылған аяттың талабына мойынсұнып, сабыр сақтады. Өйткені Омар қандай жағдай болса да ақиқатқа бірден тоқтайтын еді.

Ішке жұтылған эмоция зиянды ма?

Ашулы эмоцияны сыртқа шығармай, іште тұншықтыру денсаулыққа зиянды екені айтылып жүр. Бұл рас. Ашу-ызаны дер кезінде тізгіндеу – оның теріс әсерінің алдын алу үшін аса қажет. Бірақ жұтылған эмоция өкпе-реніш күйінде булығып іште қалып қоюы бар. Жиналған жағымсыз эмоция кейін жарылып сыртқа шығуы, денсаулыққа кері әсер етуі әбден ықтимал. Осының алдын алу үшін әуелі сізді ашуландырған кісіні шын көңілмен кешіруге тырысу керек. Кешіре білген кезде негатив эмоцияның әсері жойылады да, іштегі реніш-өкпе тарқайды. Түсінігіміз қаншалықты мол болса, кешіру де соншалықты оңай. Екіншіден, сені ашулануға итермелеген адамға арнайы дұға жасап, ізгі тілек тілеу. Мұның хикметі «кешірдім» деп тілмен айтқанымызбен, көңіліміз кешіре алмай ұзақ жүріп алады. Осындай сәтте дұғаның көмегі қажет. Сені ренжіткен адамға деген ізгі дұғаң күннің нұрлы сәулесі мұзды еріткендей іштегі өкпе-ренішті жойып жібереді. Өйткені жүректе өкпе-реніш пен ізгілік қатар өмір сүре алмайды.

Құранда жұмаққа лайық жандардың жақсы қасиеттері жайлы айтылғанда: **«Олар ашу-ызасын жұтады һәм адамдарды кешіреді»**^[47] делінсе, басқа бір аятта Мұхаммед (с.а.у.) пайғамбарға: **«Оларды кешір әрі Алладан олар үшін кешірім тіле!»**^[48] – деп бұйырылған.

ӨКПЕ-РЕНІШТЕН ҚҰТЫЛ, КЕШІРІМДІ БОЛ!

*Нағыз кешірім - есеп айырысуға,
жазалауға шамаң жете тұра кеңшілік*

Біз айналамыздағы адамдардан өзіміз қалаған қарым-қатынасты, өзіміз құп көрген байланысты күтеміз. Ағайыннан, жора-жолдастан достық-туысқандықты дәнекер етіп, өзімізге тиімді нәрсені қалаймыз. Ал күткеніміз болмаса ренжиміз. Көңіліміз қалады. Сондықтан ешкімнен еш нәрсе күтпеуді үйрен. Тіпті, әлдебіреуге жасаған жақсылығыңның қарымын да, алғысын да күтпе. «Кезінде оған көмектесіп едім, оның маған жасағанын қарашы» деп өкпең қара қазандай болып ренжисің. Көңілің қалып күйінесің.

Лұқпан хакім: «Екі нәрсені ұмыт: біреуге жасаған жақсылығыңды, біреудің саған жасаған жаманшылығын» деген екен. Құранда жақсылыққа жаны құштар ізгілердің: **«Бұл жақсылығымыз үшін сендерден ешқандай қарымта да, алғыс та күтпейміз»**^[49] дейтін мәрт үкімі айтылған.

Айналаңдағы кез келген адамға періште емес, пенде ретінде қарап үйрен. Жақсы қасиеттерімен қатар қателігі, артықшылығымен қоса ағаттығы бірге жүретін ет пен сүйектен жаратылған кәдімгі пенде екенін біл. Адамның Алла жаратқан әу бастағы табиғаты осындай. Кім болса, ол болсын, тіпті ғаламат данышпан, ғажайып тұлға болса да, оларға пенде ретінде қарай білсең, ешкімге бас ұрмайтын боласың. Яғни оның қателігі қылаң беріп, теріс айналса, түңілмейсің. Кешірімді болуға, түсінуге тырысасың. Ренжісең де кешіре білесің, қапалансаң да қателігін ұмыта аласың. Өйткені ол – пенде. Сен де пендесің. Мінсіз Алла күнәһар пендесін кешіргенде, пенде пендені неге кешірмеске?!

Кешіре алмайтын адам ішінде беріш болып қатып қалған өкініш-ренішпен өмір сүруге мәжбүр. Мұндай жан өмірге риза емес адамның көзімен қарайды. Санасы теріс пікірлердің, миы негатив ойлардың жетегінде кетеді. Мінезінде агрессия бой көрсетеді. Өткенді ұмыта алмай көкірегі тұншығады, ызаға булығады. Өмірдің қарапайым қуанышынан қағылады. Тепе-теңдік сақтап, жүйелі ойлауды жоғалтып алғандықтан, қате пайымдарға ұрынады. Өмір жолында кездескен адамнан баяғы өзін ренжіткен пенденің бейнесін, опасыз сұлбасын ғана көреді.

Әр адамнан секем алып, ешкімге сенбейтін күдікшіл күйге түседі. Достан көңілі қалса, әлемде адал достық бар дегенге сенбейді. Ер азаматтан опық жесе, барлық ер адамды опасыз санайды. Көкірегі реніш пен өкпеге толы мұндай халдегі адамның бақытты болуы, жасампаз жанға айналып, жетістікке жетуі мүмкін бе? Әрине, жоқ. Олай болса, кешір. Сен кешіруге лайықсың.

Сені ренжіткен, көңіліңе қаяу салған адамның деңгейіне түсіп, оған ренжіме. Ондай жандарға әрдайым биіктен қара. Сонда ол адамға ренжімек түгілі жаның ашып, аяйтын боласың. Иә, сенің көңіліңе қаяу салған адам дәл осы халіне бірден келе салған жоқ. Оның осы уақытқа дейін алған тәрбиесі, өскен ортасы, араласқан адамдары, басынан өткен тағдыры осы жағдайға алып келді. Бәрін түсінген адам бәрін кешіре алады демеуші ме еді?! Олай болса, кешірімді бол!

Барлық нәрсе – өткінші. Сен де, ол да мына дүниеде мәңгі емес. Ендеше, жалған дүние жауласуға тұрмайды. Абайдың:

«Дәмі қайтпас, бұзылмас тәтті бар ма?

Бір бес күннің орны жоқ аптығарға.

Қай қызығы татиды қу өмірдің,

Татуды араз, жақынды жат қыларға?» дегені қандай мәнді сөз.

Жаназада тұрған имам алдында жатқан мәйіт жайлы «Мына дүниеде қайсыбіріңізді біліп-білмей ренжіткен болса, кешіріңіздер» дегенде, жамағат «Кешірдік» дейміз. Қайтыс болған адамды ақыры «кешіреді» екенбіз. Онда бір-бірімізді тіріде кешірейік. Кешірімнің мәні артсын. Әлем әдемілікке, мейірімге бөленсін!

Рас, кейбір кісілер сенің кешіріміңе мүлде лайық емес. Бірақ сен кешіруге, бойыңды реніш пен өкініштен, кек пен өшпенділіктен арылтуға лайықсың. Көкірегіңді ыза мен ашудан босатуға міндеттісің. Жүйкеңді жұқартпай, денсаулығыңды сақтауға тиіссің. Кешірім ең әуелі қарсындағы адамға емес, өзіңе қажет. Осыны ұмытпағын!..

Иә, кешіре алмайтын, жаныңа жазылмайтын жара салған аса ауыр қиянат, айтуға ауыз бармайтын зұлымдықтар да болады. Мұндай залымды заңмен жазала. Оның ыңғайы келмесе, жазалаушы

Жаратқанның бар екендігін әсте естен шығарма. Бұл дүниеде болмаса, ана дүниеде. Мына дүниеде жалғанды жалпағынан басқандар міндетті түрде Қиямет күні Ұлы төрешінің құзырында әділ жазаланатындығына иман келтір. Ақырет сол үшін бар. Есесі кеткен жандардың есебін түгендеу үшін бар. Сондықтан қиянатшыл пенделерді Алланың әділдігіне аманатта да, ойынды ыза мен кектен босат. Қалған өміріңді өкініштің қараңғы қапасына қамай көрме! Сенің бұл дүниеде одан алған өшің сол болсын!

Мынаны ұмытпағын! Өзіңе жасалған жамандықты кешіруге хақың бар. Ал қоғамға, басқа адамға жасалған қиянатты кешіруге құзіретің жоқ. Тіпті Жаратқанның өзі таудай күнәларды кешірсе де, кісі ақысын мойнына арқалаған пендені ақысы желінген адам кешірмейінше кешірмек емес. Алла елшісі (с.а.у.) өзіне жамандықтың неше атасын жасап, опасыздық танытқандарды кешіре білді. Бұл – оның мейірімділігі. Бірақ қоғамға қиянат жасағандарды бірден жауапқа тартты. Бұл – оның әділдігі.

Жүректің емі – кешірімде. Кешірімнің шешпейтін түйіні жоқ. Ал кешірім кілті адамдарды түсіне білуде, кең жүрек, мәрт мінезде жатыр.

АҚЫЛ, ҚАЙРАТ, ЖҮРЕКТІ БІРДЕЙ ҰСТА!

*Жақсы адамның ақылы - жүрегінде,
Жаман адамның ақылы - білегінде.
Мақал*

Ғылымдағы кейінгі жылдары ғана пайда болған эмоциялық зердені хакім Абай бір ғасыр бұрын дөп басып айтып кеткеніне таңғалмасқа шараң жоқ. Ол кісі 1889 жылы жазған өлеңі арқылы эмоциялық зерденің үш негізін көрсетіп, түйінді өзегін тарқатып береді.

Әуелде бір суық мұз ақыл зерек,
Жылытқан тұла бойды ыстық жүрек.

Тоқтаулылық, қалыпты, шыдамдылық,
Бұл – қайраттан шығады, білсең керек.

Ақыл, қайрат, жүректі бірдей ұста,
Сонда толық боласың елден бөлек.
Жеке-жеке біреуі жарытпайды,
Жол да жоқ жарыместі жақсы демек.

Ақыл да, ашу да жоқ, күлкі де жоқ,
Тулап, қайнап бір жүрек қылады әлек.
Біреуінің күні жоқ біреуінсіз,
Ғылым сол үшеуінің жөнін білмек.

Абай адам сезімдерінің қайнар көзі ретінде жүректің маңыздылығына, кез келген ақпаратты сараптаушы ретінде ақылдың рөліне назар аударады. Сондай-ақ жүрек пен ақыл ықпалдаса жұмыс істеп, дұрыс нәтижеге қол жеткізу үшін қайраттың қажеттілігінен сөз етеді.

«Тоқтаулылық, қалыпты, шыдамдылық,

Бұл – қайраттан шығады, білсең керек», – деген сөздері арқылы қайратқа басқаша анықтама береді. Оның негізгі қызметі ретінде ақылды толықтай сезім жетегіне жібермес үшін «қалыпты жағдайды сақтауды, шыдамдылық пен кідіріс жасап, тоқтай білуді» айтады.

Абай ақыл, қайрат, жүректі бірдей ұстаған адамның есі толық болатындығын, ал біреуі кем болған жағдайда ақыл өзінің функциясын толық атқармағандықтан «жарым ес» дәрежесіне түсетіндігін «Жеке-жеке біреуі жарытпайды, Жол да жоқ жарыместі жақсы демек», – деп айтады. Ал Шәкәрім данышпан:

«Ашу жеңсе, адамда ақыл қалмас,
Ой ойланып, орынды іс қыла алмас.
Болмай соған бойыңды тоқтатып ал,

Ыза менен мастықтың түбі жалғас», – деп ашуға ерік берген адамда ақыл болмағандықтан, ойланып орынды іс жасамайтындығын ескерткен. Ашу ызаға ұласса, қате істердің жалғасатындығын білдірген.

Бүгінгі зерттеулер дәлелдегендей, басым көпшілік қылмыс пен өкінішті жағдайлар ашудың алғашқы 20 секундында орын алады екен.

Демек, кемел адам болу үшін ақыл, қайрат, жүректі бірдей ұстау қажет. Абай өзінің «Малға достың мұңы жоқ малдан басқа» деп басталатын өлеңінің аяғын:

«Үш-ақ нәрсе адамның қасиеті:

Ыстық қайрат, нұрлы ақыл, жылы жүрек», – деп түйіндейді.

SQ – РУХАНИ ИНТЕЛЛЕКТІ

Абайдың ақыл, қайрат, жүректі бірдей ұстау үштік формуласы бүгінгі ғылым әлемінде кеңінен таныла бастаған EQ (Emotion Quality), яғни эмоциялық зердемен қатар SQ (Spirit Quality) – рухани интеллектіні де қамтиды. Әсілінде, адамның рухани байлығы болмаса, оның алған терең білімі де, мықты эмоциялық зердесі де толыққанды жұмыс істемейді. Яғни, SQ болмаса, IQ, EQ-дың пайдасы аз.

Абай ақылды «суық» және «нұрлы» ақыл деп екіге бөледі. Ақыл неліктен суық мұз? Өйткені махаббаттан, әділет пен ынсаптан жұрдай жалаң ақыл эгомыздың жетегінде кетіп, қара бастың қамынан аса алмайтын өзімшіл, ақты қара, жалғанды шындай етіп көрсететін алпыс айлалы қуға айналады. Мейірімнен жұрдай суық ақыл оқ болып атылып, бомба болып жарылуы мүмкін. Сондай-ақ жүректен қолдау таппаған жалаң ақыл көбіне қорғанысты таңдайды. Сондықтан қара бастың қамын ойлап, басқа үшін сауапты іс қылудан тартынады. Кедейліктен қорқып, жомарттыққа жоламайды. Қорғанысты таңдағандықтан, үйреншікті әдеттердің артына тығылады. Қауіпсіз аймақтан шыққысы келмейді. Тәуекелден қашады.

Демек, ақыл әрқашан ақиқатты дөп басып тауып, адамды әр кез дұрысқа жетелей алмайды. Оған дәлел – кешегі дұрыс деген талай көзқарастың бүгін бұрыс немесе қате деген істің бүгінде керісінше болып жатқандығы. Тарих беттерінде әр түрлі пікірталастың, түрлі «измдердің» көрініс табуы.

Абай он жетінші қарасөзінде ақыл, қайрат, жүректің айтысына ғылымды төрелік еттіреді. Ғылым айтады: «Ей, ақыл! Сенің

айтқандарының бәрі де рас. Сенсіз еш нәрсе табылмайтуғыны да рас. Жаратқан тәңіріні де сен танытасың, жаралған екі дүниенің жайын да сен білесің. Бірақ сонымен тұрмайсың, амал да, айла да – бәрі сенен шығады. Жақсының, жаманның екеуінің де сүйенгені, сенгені - сен; екеуінің іздегенін тауып беріп жүрсің, соның жаман», – деп ақылдың жақсы мен жаманға да сүйеніш екендігін, жылы жүрексіз ақиқатқа бастай бермейтінін білдіреді.

Абай «суық ақылға» жылу беретін құдірет жүрек дейді. Демек, жүреппен жылынған, құдайлық уахидан нәр алған ақыл ғана нұрлы болмақ.

Ал ақылды жылытатын жүрек қасиеті қандай? Бұл – өте ауқымды мәселе. Абайдың «жүрегі» денедегі қан айдайтын бір жұдырық ет емес. Рухымыздың негізгі тетігі «рухани жүректі» айтып тұр. Абай бұл жайлы: «Тірі адамның жүректен аяулы жері бола ма? Біздің қазақтың жүректі кісі дегені – батыр кісі дегені. Онан басқа жүректің қасиеттерін анықтап біле алмайды. Рақымдылық, мейірбандылық, әр түрлі істе адам баласын өз бауырым деп, өзіне ойлағандай оларға да болса игі еді демек, бұлар – жүрек ісі», – дейді.

Рухани жүрек – мейірім, рақым, әділет, ынсап, хикмет, сезім секілді көптеген қасиеттің бұлағы. Кірленбеген жүрек қана өзінің «нұрландыру» функциясын толық атқара алады.

Абай іштегі кір тазарғанда адам жүрегінің көзі ашылатындығын, ал көзі ашылса, хақтықтың, яғни дұрыс шешім, пәтуалы ойдың, терең хикметтің сәулесі түсетіндігін айтады.

Жүректің көзі ашылса,
Хақтықтың түсер сәулесі,
Іштегі кірді қашырса,
Адамның хикмет кеудесі.

Наданның көңілін басып тұр.
Қараңғылық пердесі,
Ақылдан бойы қашық тұр,
Ойында бір-ақ шаруасы...

Байқағанымыздай, хакім Абай ақыл арқылы сезімді бақылауды ғана емес, жүрек арқылы ақылды жылытуды да, оған дұрыс бағыт беруді қозғайды. Жүрек – сезім мекені, ниетіміздің құбыласы. Ендеше, жүректің таза болғаны аса маңызды. Сонда ғана ақыл әділ түрде екшеп-текшейтін, ақ пен қараны ажырата алатын функциясын дұрыс атқаратын болады. Атақты Нұртуған жырау жүрек тазалығының маңыздылығы жайлы былай дейді:

Жаралған жүрек таза, әуел бастан,
Сақтанып таза ұста бала жастан.
Ноқаттай жүрегіңе кіршік түссе,
Ойыңа ол ұлғайып кірер тастан.

Қарайған жүрегіңде болса татың,
Жоғалар ынсап, мейірім, махаббатың.
Жүректі қара ниет жайлап алып,
Айналар тойымсызға қанағатың.

Өзімшіл адамдыққа нәпсі масыл,
Зұлымдық сол үйретер айла, тәсіл.
Жаралған бойыңдағы бар мүшеңнен,
Таза ұстай білсең егер жүрек асыл.

Жүректі өте қиын таза сақтау,
Оған жат зорлық, қулық, арбап-алдау,
Арамдық, жалғандықты ол сүймейді,
Мақсаты таза жүрек – арды жақтау.

Махаббат, мейірім, ынсап, қанағаттық,
Ар, ұят, қайрат, жігер, сабыр, сақтық.
Таза ой, таза ақыл, таза ниет,
Сақтайтын осыларды жүрек – сандық.

Өнерің пайда берсін, наза болмай,
Біреуге өтіп, біреуіне қаза болмай,
Не түрлі шығар жаннан кереметті,

Жүрегің қабыл алмайды таза болмай.

Абай қырық үшінші қарасөзінде: «...Жүректі мақтаншақтық, пайдакүнемдік, жеңілдік, салғырттық – бұл төрт нәрсемен кірлетпей таза сақтаса, сонда сырттан ішке барған әр нәрсенің суреті жүректің айнасына анық рәушан болып түседі. Егер де бағанағы төрт нәрсемен жүректі кірлетіп алсаң, жүректің айнасы бұзылады...» дейді.

Рас, айнаны кір шалса немесе шытынаса, оған шағылысқан заттар да сондай кір, қыңыр-қисық көрінетіні секілді, жүрек айнасы кірлесе, кез келген болмысты өз мәнінде, шынайы бейнесінде көрсете алмайды. Ақыл дертті жүректің жетегінде кетіп, ықпалына түссе, өз функциясын толық атқара алмай, тек нәпсі қалауына ыңғайлы аргументті жинайтын күйге түседі. Жүрегінде мейірімі жоқ қатыгез адамның әрекеттері мен шешімдері қатал болатыны сондықтан. Жүрекке әбден сіңіп, беріш болып қатып қалған қызғаныш, тәкаппарлық, мақтаншақтық, реніш, дұшпандық секілді сипаттардан жүректі тазартпасаңыз, ақыл солардың жетегінде кетеді.

Мысалы, қымбат көлік сатып алдыңыз делік. Не үшін деген сұраққа ақылыңыз оның қажеттігін алға тартты. Логикаңыз керектігін құптап тұр. Ал негізгі себеп жүрегіңіздің түкпіріндегі жасырынып жатқан мақтангөйлік шығар. Бәлкім, ауылдасың, туған-туыстың алдында баяғы есеңіз кеткен есеп айырысу болар.

Әнеубір сыныптасыңызды ұнатпайсыз делік. Көрсеніз қояншығыңыз ұстайды. Жеккөресіз. Ол не істесе де құптамайсыз. Отырса опак, тұрса сопақ. Мұның түпкі себебі әр түрлі болуы мүмкін. Мысалы, іштегі қызғаныш сезімі. Өйткені ол мектепте сізден төмен оқыған болатын. Сіз оқыған университеттің табалдырығын да аттаған жоқ. Сөйте тұра, өмірде сізден ілгері. Сізден тұрмыс-жағдайы жақсы. Айналасына сізден сыйлы. Жүректегі қызғаныш сіздің ақылыңызды билеп алғаннан кейін логикаңыз тек жаман жағын іздеп, сыңар езу дәйектерді алға тарта бастайды.

Қайсыбір істі жасаудан бас тарттыңыз делік. Логикаңыз оның қажет еместігіне үкім берді. Бірақ бұл шешіміңізге негізгі түрткі ішкі қорқыныш сезімі болуы ықтимал. Іштегі қорқыныш тұрған кезде

ақылыңыз да сол сезімге қарай шешім қабылдауға құмбыл. Ал шешімнің логикалық жағын толтыру – ақыл үшін түк те емес.

Байқадыңыз ба? Көптеген іс-әрекетіміз бен шешіміміздің негізгі түрткісі – жүрегімізде әбден орнығып алған сезімдеріміз. Ендеше, сезімдер мекені жүректі таза ұстау, ондағы мейірім, рақым, әділет, батылдық секілді қасиеттердің көзін ашу арқылы іс-әрекетімізді реттеп, шешімімізді дұрыс бағытқа бұра аламыз. Абай 17-қарасөзінде, ақыл, қайрат, жүректі бірдей ұстаудың маңыздылығын Һәм бәрін жүрекке билетудің қажеттігін: «Осы үшеуің басыңды қос, бәрін де жүрекке билет», – дейді.

ӘДІЛЕТ, ШАПҚАТ КІМДЕ БАР...

*Шайтан әрдайым құдаймен алысып
келеді, сондағы ұрыс майданы – адамның
жүрегі.*

Ф. Достоевский

Абай айтқан «нұрлы ақылды» Шәкәрім «сау ақыл» дейді. Яғни рухани дерттен сау ақыл. Абай қырық бесінші қарасөзінде: «Адамшылықтың алды – махаббат, ғадаләт сезім. Бұлардың керек емес жері жоқ, кіріспейтұғын да жері жоқ. Ол – жаратқан тәңірінің ісі. Айғыр биеге ие болмақта да махаббат пен сезім бар. Бұл ғадаләт, махаббат сезім кімде көбірек болса, ол кісі – ғалым, сол – ғақил», – дейді.

Рас, ақыл дұрыс істі көріп тұрса да, махаббат пен әділдіктен мақұрым кірленген жүректің ықпалымен жамандыққа бет бұрып жататын кездері аз емес. «Жүрегі қарайып кетіпті» дейтініміз сондықтан.

Адам баласының дұрыс шешім қабылдауына, әділетті пікір білдіруіне, қандай да бір істі тура бағалауына кейде жүректегі махаббат сезімі бөгет болып жатады. Абай махаббаттың жанына әділдікті қатар қойып айтатыны бекер емес. Өзіңе, ата-ана, туған-туысқа, яки қандай да бір жақын адамыңа деген іштегі жақсы көру сезімі көбіне әділдіктен ауытқуға себеп. Мысалы, ана туған баласының

қателігін шаң жуытпай ақтап, келінін кінәлі етуі немесе шешенің қандай қателік жасаса да қызын жақтап, күйеу баласын даттап шығуы – осы әділдіктен ауытқу. Туысқандық махаббаттың әділетті сөзге, қара қылды қақ жарған төрелікке көлеңке түсіруі болмақ. Осыны білген Төле би: «Тура биде туған жоқ, туғанды биде иман жоқ», – деген.

Құранның «Ниса» сүресінің 135-аятында **«Уа, иман келтіргендер! Алла разылығы үшін куәлікке жүргенде, тіпті өздеріңнің, ата-аналарыңның және туған-туыстарыңның зиянына болса да, қара қылды қақ жарған әділ болындар (біреуге жақтасып немесе қарсы куәлік еткендеріңде) мейлі бай, мейлі кедей болсын (туралықтан таймандар). (Өйткені) Алла байға да, кедейге де сендерден әлдеқайда жақын (яғни екеуінің де жай-күйін сендерден анағұрлым жақсы біледі). Сондықтан да нәпсіге еріп, әділдіктен ауытқып кетпендер. Егер куәлікке тартылғандарыңда тілдеріңді шайнап, міңгірлеп, дұрыс куәлік етпесендер немесе куәлікке жүріп (шындықты айтудан) бастарыңды ала қашатын болсаңдар, біліп қойыңдар, Алла сендердің не істеп, не қойып жүргендеріңнен толық хабардар»** делінеді. Жақын адамыңның зиянына болса да әділдіктен айнымауға шақыратын бұл аят қазіргі таңда Гарвард университеті құқық факультетінің кіре берісіндегі қабырғада жазулы тұр.

Абай:

«Қайрат пен ақыл жол табар

Қашқанға да, қуғанға.

Әділет, шапқат кімде бар,

Сол жарасар туғанға.

Бастапқы екеу соңғысыз

Біте қалса қазаққа,

Алдың – жалын, артың – мұз,

Барар едің қай жаққа?» – деп ақыл мен қайраттың әділет, шапқатсыз (мейірім) қасірет екенін айтқан.

Сондай-ақ адамның дұрыс шешім қабылдауына, әділетті баға беруіне іштегі реніш пен дұшпандық сезімі де бөгет болып жатады. Айталық, сізді ренжіткен кісінің оған дейін жасаған жақсылықтарын, дұрыс істерін бағаламай сыңар езулеп, тек теріс пікір білдіру әділдікке жатпайды.

Тағы бір мысал, сіздің өтінішіңізді орындамаған бір бастық бар делік. Бір күні оның орны басқа біреуге керек болғандықтан, әділетсіз түрде қызметінен шеттетілді. Осыған қарамастан, оған деген іштегі өкпе-реніш кесірінен «қызметінен босатылыпты» деген жаңалықты естігенде «сауап болыпты, өзіне де сол керек еді» деп қуанышпен қабылдадыңыз. Көрдіңіз бе, сіздің қуанышыңыз бұрынғы өкпе-реніш салдарынан туындап отыр. Сондықтан әділетсіздікті қолдап отырсыз.

Құранда «Қандай да бір қауымға (топқа, адамға) деген іштен: өкпе-реніш, дұшпандықтарын әділдіктен тайдырып жібермесін! Әділдіктен таймаңдар. Өйткені ол тақуалыққа ең жақын іс»^[50] делінген.

Алла елшісі (с.а.у.): «Адам бойында бір кесек ет бар. Сол бұзылса, бүкіл дене бұзылады, ал оңалса, барлық дене оңалады. Біліп қойыңдар, ол – жүрек!» – дейтін хадисі жүрек тазалығының маңызы жайлы түсіндіруде. «Жүректеріңді тыңдандар» дейтін хадис тағы бар.

Ендеше, жүректің ақылды нұрға бөлеп, ізгілікке бұруы үшін оның түрлі дерттен сау, махаббатқа толы жылы жүрек болуы міндетті. Ал оның жолы – руханият. Кемелдіктің кілті осы жүректен өтеді.

Жүрек неліктен қараяды, қандай себеппен қатаяды? Алла елшісі бір хадисінде жүрек күнәлар кесірінен қараятындығын айтқан. Яғни кісі күнә жасағанда жүрегінде қара дақ пайда болады. Күнәдан тыйылып, кешірім сұрап, тәубе етсе, жүрек қайта қалпына келіп, жарқырап шыға келеді. Ал күнә жасауды әрі қарай жалғастыра берсе, қара дақтар көбейіп, жүректі тұмшалап тұтастай қараяды. Міне, бұл Құрандағы: «Олардың жүректері жасаған күнәлар кесірінен қарайып, тот басты»^[51] делінген жүректің жағдайы.

Кез келген жүрекке сіңген күнә бейне бір тіске түскен құрт тәрізді. Тістегі құртты тазалап, емдетпесеңіз көбейіп, уақыт өте келе тісіңізді түгін қалдырмай кеміріп, шірітеді. Тіпті басқа сау тістерге шабуыл жасайды. Жүрекке түскен қара дақ та дәл солай.

Мысалы, бір кісіні қатты ренжіттіңіз делік. Жүрегіңізде қара дақ пайда болды деген сөз. Егер қатеңізге өкініп, кешірім сұрамасаңыз, қара дақ жүректе қалып қояды да, айналаңызды ренжіткен сайын көбейіп, ұлғая бастайды. Онымен қоймай, жүректегі мейірім секілді

жақсы қасиеттеріңізді әлсіретеді. Уақыт өте келе, біреуді ренжіту сіз үшін қалыпты жағдайға айналады. Тіпті өзіңізді ақтауға тырысатын боласыз. Күнә іс қайталанған сайын жүрек қарая түседі. Адамның қайғы-мұңын түсінбейтін, тіпті біреудің жан қиналысынан ләззат алатын қатыгез пендеге айналасыз.

Сол сияқты, бір рет өтірік айттыңыз. Алғашында өзіңізді ыңғайсыз сезінесіз. Ұяласыз. Бірақ тәубе етіп, күнәңызға өкінген жоқсыз. Қателікті түзетуді ойламадыңыз. Жүректе қара дақ қалып қойды. Келесі жолы өтірік айтқанда, өзінді ыңғайсыз сезіну былай тұрсын, тіпті іштей масаттануыңыз мүмкін. Өтірік тағы бір өтірікке ұласады. Соңында сөзі де, өзі де өтірікші адамға айналасыз. Өтіріксіз өмір сүре алмайтын кәззаптық жағдайға жетесіз. Міне, көрдіңіз бе? Қателік пен күнәға өкініш білдіріп, тәубе етудің, сол арқылы жүректі таза ұстаудың қаншалықты маңызды екенін. Абайдың «Жүрегіме қарасам, инедейін таза емес» деп жүрекке назар аударуы тегін емес.

Жүрек арам аспен де кірленеді. Ендеше, ішкен-жегеніміздің адалдығы жүрек тазалығын сақтауда аса маңызды фактор екендігіне мән беруіміз қажет.

Жоғарыдағы Абайдың үштік формуласын жеке адамға ғана емес, тұтастай мемлекетке, бүтіндей қоғамға қолдануға болады. Дін, өнер, мәдениет секілді қоғамның руханияты оның жүрегі іспетті десек, рационалды ғылым-білім оның ақылы, ал кәсіпкерлік пен спорт «қайраты» болмақ. Мемлекет өзінің «жүрегіне», «ақылы» мен «қайратына» теңдей көңіл бөлуге тиіс. Бұлардың біреуі ақсаған мемлекеттің, қандай да бір қоғамның «толық есті» кемел де келісті ел болатындығын айту қиын.

Сондай-ақ балаларымыз жан-жақты жетілуі үшін «ақыл, қайрат, жүрегіне» мән беруіміз қажет. Сапалы білім алу үшін жақсы мектепте, қажет болса, қосымша сабақ алуына жағдай жасай алсақ, «ақылын» жетілдірген боламыз. Ал баланың икемі бар спорт түріне шынықтыру арқылы «қайратын» шыңдаймыз ьәм ұстамды болып өсуіне ықпал етеміз. Ал рухани, діни тәрбие беріп, музыкалық қабілетін жетілдіру арқылы «жүрегін» дамытамыз. Сонда балаларымыз жан-жақты жетіліп, Абай айтқан «ақыл, қайрат, жүрегін» бірге ұстаған елден ерек толық адам болып өседі.

Шахмат үйірмесіне және командалық ойын түрлеріне қатысқан балалардың эмоциялық зердесі жақсы дамиды. Қиыншылыққа шыдамды, мәселені байсалды шешуге бейімді, командалық жұмысқа икемді, тіл табысу қабілеті жоғары болып жетіледі.

МАХАББАТ ПЕН ҒАДАУАТ МАЙДАНДАСҚАН...

*Жүректің ақыл суаты, Махаббат қылса
тәңірі үшін.
Абай*

Абай адам болу үшін қажетті бес асыл істің қатарына «рақымды», яғни мейірімді болуды атайды. Бұл бекер емес. Себебі рақым, мейірім – күллі жаратылыстың мәйегі. Кез келген жақсы қасиеттің бастауында махаббат, мейірбандық жатыр. Мына әлемнен «махаббат» бір сәт үзілер болса, күллі ғалам әп-сәтте қараңғылыққа қамалып, хаосқа айналар еді.

Мейірім, рақым, жанашырлық, қамқорлық деген ұғымдар атауымен жоқ бір әлемді елестетіп көріңізші. Ешкімнің ешкімге жаны ашымайды. Көмек қолын созбайды. Ана туған баласына қарамайды. Жан-жануар жатырынан шыққан өз төліне шабуыл жасайды. Қара бастың қамы мен қатыгездіктен құралған мұндай әлем тіршілігін жалғастыра ма? Әрине, жоқ.

Пайғамбар бір хадисінде: «Алла тағала рақым мен мейірімді жүз бөлік жасады. Оның біреуін ғана жер бетіне жіберді. Сол арқылы бүкіл жаратылыс бір-біріне мейірім көрсетеді. Жан-жануар тұяғымен төлін басып кетуден сақтанады. Аң-құс та сол рақым арқылы мейірім көрсетеді. Алла тағала рақымның қалған тоқсан тоғызы арқылы қиямет күні құлдарына мейірім көрсетеді», – дейді. Рас. Құс екеш құсты да балапанын қорғау үшін аң-құстың аузына итерген осы мейірім күдіреті.

Ғаламнан Алланың рақым-махаббаты байланысын үзсе, аспаннан жауған жаңбыр тамшылап емес, көл болып құйылар еді. Күн шуағын

төгіп жылытудың орнына жер бетін қуырып жіберер еді. Жер бесікке ұқсап тербетілмей, басқаша қозғалып, өзгеше айналар еді.

Демек, мына ғаламды ұстап тұрған – Рахман Алланың рақым сипаты. Сол сипаттан көбірек нәсібі барлар мейірімді болмақ. Жүрек таза болғанда мейірім ұялайды. Ендеше, қатыгездік күннен-күнге артып бара жатқан қазіргі әлемде жүрегіңізді зікір, пікір, қайырымдылық арқылы жұмсартуға, мейірімге толтыруға мән беріңіз.

Алла елшісі сахабаларынан: «Бүгін кімнің аузы берік?» – деп еді Әбу Бәкір: «Мен», – деп жауап берді. «Бүгін кім жаназаға қатысты?» – дегенде, тағы да Әбу Бәкір «Мен» деді. Ал «Бүгін мұқтажды кім ішкізіп-жегізді?» – деп еді, Әбу Бәкір «Мен» деді. «Бүгін кім науқас адамның көңілін сұрап, зиярат жасады?» – дегенде, тағы да Әбу Бәкір «Мен» деп жауап берді. Алла елшісі: «Мұндай жақсы қасиеттер кімде болса, ол адам сөзсіз жұмаққа кіреді», – деп сүйіншіледі.

Мұса пайғамбар бірде: «Уа, Аллам, мен сені қайдан табамын?» – дегенде, Хақ тағала: «Мені көңілі сынық адамдардың жанынан ізде», – деп жауап берді.

Алла елшісі: «Жүрегіңді жұмсартқың келсе, мұқтаждарды ішкізіп-жегіз, жетімнің басынан сипа!» – деген. Ішкізіп-жегізу, бас сипау бір мезеттік іс емес. Оны жанашырлықпен, мейіріммен жасаңыз. Мұқтаж адам мен жетімнің ұдайы көңілін аулаңыз. Асықпай әңгімесін тыңдаңыз. Бірге отырып, тамақ ішіңіз. Сыртқа шығып, серуендеңіз. Бірге ойнаңыз. Тіпті ел қатарлы оқып, білім алуына жағдай жасаңыз. Жұмысқа тұруына көмектесіңіз. Сонда жүрегіңіз жұмсарып, махаббатқа толады. Абай айтпақшы: «Мазлұмға жаның ашып, ішін күйсін. Харекет қыл, пайдасы көпке тисін. Көптің қамын әуелі Тәңірі ойлаған. Мен сүйгенді сүйді деп Иең сүйсін». Жүрекке мейірім ұялағанда Жаратқан үшін күллі жаратылысты жақсы көріп, жанашыр боласыз.

Пайғамбарымыз: «Көп күлкі жүректі өлтіріп, қарайтады», – деп ескерткен. Сондықтан арзан күлкі, қысыр әңгімеден сақ болыңыз.

Жүректі жұмсартып, мейірімге толтыру үшін Алланың «әл-Уәдуд» (жақсы көруші), «ар-Рахман», «ар-Рахим» (аса рақымды), «әл-Халим» (аса жұмсақ) деген есімдерін зікір ретінде көбірек айтыңыз.

Сондай-ақ ғаламдағы Алланың шексіз рақымының көріністерін терең толғанып, тамашалаңыз. Мейірбан жандармен жолдас болыңыз.

Жүрегі мейірімге толы жан өзгеге қылдай қиянат жасамайды. Жеңіл желеумен ажырасып, әйелі мен баласын орта жолда тастамайды. Мейірбан адамнан ұры-қары, лаңкес-содыр шықпайды.

КӨШБАСШЫ БОЛУ ОҢАЙ ЕМЕС

Эмоциялық зерде басшылар үшін аса қажет дүние. Тіпті жетістікке жетудің, лидер болудың тетігі деп айтуға болады. Басшының көңіл-күйі тұтастай ұжымға әсер ететіні белгілі. Тұнжырап, үнемі қабағын шытып, кез келген мәселені айқаймен, өктемдікпен шешуге тырысатын кісі басқарған ұжымның сол күнгі істері өнімсіз, көңілдері түсіп жүреді. Ал кез келген сәтсіздік пен проблеманы салқын қабылдап, байсалдылықпен шешуге талпынатын лидер ұжымға әрдайым көтеріңкі көңіл-күй сыйлап, жұмысқа жігерлендіріп, ынталандыра біледі.

Эмоция бұл адамнан адамға көшеді. Тұтастай ұжымның көңіл-күйіне әсер ететін құбылыс. Сондықтан лидер әрдайым жауапкершілікті сезінуі тиіс. Әркім өзінше лидер екенін ескерсек, онда әр адам жауапкершілікті сезінуге тиіс.

Мысалы, компаниядағы жаңа жобаға жауапты ұжымның ұзақ уақыт дайындаған таныстырылымы сәтсіз өтті делік. Осындай кезде эмоциялық зердесі мықты басшы айқайлап, дауыс көтеріп зекудің орнына мәселені шешудің қамына кіріседі. Проблеманың өзегіне назар аударып, таныстырылымның неліктен сәтсіз өткендігін талқылап, ұжымымен бірге кемшілікті жойып, мәселені шешуге тырысады.

Тағы бір мысал, командаңызбен ұзақ уақыт келісімшарт жасасуға күш жұмсаған ірі компания тапсырысты сіздерге емес, басқа бәсекелес фирмаға бергендігін хабарлайды. Мұндай жағдайда не істейсіз?

1. Көңіліңіз қалады. Ренжисіз. Командаңызға қолдан келгеннің бәрін жасағаныңды, ал ана компанияның таңдау шешімі қате екендігін айтасыз.
2. Командаңызға болған жағдайды көңілге алмауын ескертіп, оларды алдағы жұмыстарға ынталандырып, жігерлендіресіз. Жасаған

жұмыстарыңызға талдау жасап, осал тұстарыңызды анықтап, тапсырыс беруші компанияның келесі жолы сізбен жұмыс істеуі үшін қажетті әрекетке көшесіз.

Эмоциялық зердесі дамыған басшы екінші нұсқа бойынша әрекет етеді.

Нағыз басшы – әрдайым қарамағындағы адамдардың көңіл-күйін байқап, бағамдай алатын және олардың жүріс-тұрысына, қолданған сөздеріне, эмоциялық жағдайларына қарап-ақ жеке мәселелері мен жұмыстағы проблемаларды байқай білетін сұңғыла адам. Сондай-ақ ұжымның әрбір мүшесіне шабыт беріп, көңіл-күйін көтеретін, күрделі мәселелердің өзін байыппен, ақылмен майдан қыл суырғандай шеше алатын көшбасшы тұлға.

Парасат-пайымы жоғары басшы қабылдаған шешім ықпалының ауқымдылығын, жауапкершілігін терең сезінеді. Сондықтан, шешімдеріне эмоциялық көңіл-күйі кері әсер етпесі үшін ұжымымен, лайықты мамандармен ақылдасуды әрдайым басшылыққа алады!

Ішілмеген сүт, желінбеген нан

Рамазан айы. Ауызашарда отырмыз. Әңгіменің орайы келгенде дастархан басындағыларға ұлы сахаба, жеңілмеген қолбасшы Халид ибн Уалидтің гибрат аларлық бір оқиғасын әңгімелеп бердім. Бірде Ұлы қолбасшы дұшпанға қарсы неше күн қиян-кескі ұрыс жүргізіп, шаршап-шалдыққан әскерімен бірге кеш бата қосқа кеп аялдайды. Халид ибн Уалидке сүт пен нан ұсынады. Салқын сүт пен жұмсақ нанды байқаған ұлы қолбасшы: «Күннің мынандай ми қайнатар аптап ыстығында нан қатып, сүт бұлай салқын сақталмауы керек еді. Бұларды қалай сақтадыңдар» – дейді таңданысын жасыра алмай. «Құмды терең етіп қазып, сол жерге көміп қойған едік» – деген жауапты естіген қолбасшы: «Дәл осындай салқын сүт пен жұмсақ нанды» барлық әскерге түгелдей бердіңдер ме? – деп күмән аралас сауалын қояды артынша. «Әрине жоқ. Ол мүмкін емес қой» – дейді асқа жауапты кісілер. Дәл осы

сәтте Ұлы қолбасшы: «Дұшпанмен соғыста әскерімен бірге болып, асқа келгенде олардан өзгеше тамақтанған қолбасшы болудан Құдай сақтасын», – деп салқын сүт пен жұмсақ наннан бас тартады. Мен осы оқиганы бітірер-бітірмес «Дәл осындай оқиға театр өмірінде де болған» – деп әңгімеге араласты белгілі актер Нүркен Өтеуілұлы бауырымыз.

Қарағанды өңірінде Асанәлі ағамыз бастаған театр актерлары үлкен спектакль қояды. Спектакльден соң аудан басшылары Асанәлі ағамызды дастарханға шақырады. Дастарханды жайнатып қойған. Құстың сүті, жылқының өтінен басқаның бәрі бар. Асанәлі ағамыз әрі-бері қарап, спектакльде бірге ойнаған актерларды дастархан басынан көре алмаған соң: «Қалған актерлар қайда?» – деп сұрайды. Аудан басшылары: «Асеке, ештеңені уайымдамаңыз. Бәрін реттеп қойдық. Олардың астарын өздерімен бірге көліктеріне салып бердік» – дейді бірдеңені тындырғандай кейіппен. Сонда Асекең: «Бүгінгі спектакльді жалғыз өзім ғана қойған жоқпын. Ендеше жалғыз өзім ғана мынандай дастарханда отыруға тиіс емеспін. Мынаның бәрін орап, салып алыңдар, кеттік» – деп шығып кетеді. Сөйтіп алдын ала кетіп қалған актерлар мінген көлікті қуып жетіп, далада дастархан жайғызып, бірге тамақтанған екен.

ЭМОЦИЯЛЫҚ ЗЕРДЕНІ ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ

Өзіңнің әлсіз тұстарыңды анықта!

Эмоциялық зерде жайлы айтқанда «Өзіңнің әлсіз тұстарыңды біл» деген болатынбыз. Иә, әр адамның әлсіз тұстары, сезіміне жеңілетін, өзін дұрыс басқара алмайтын жайттары болады. Жиі қайталанатын қателіктің алдын алуды білмегендіктен, үнемі оны қайта-қайта жасауға душар болып, қателік иірімінен шыға алмай жатады.

Әр түрлі жағдайда пайда болатын көңіл-күйіңізді, бастан кешірген сезіміңізді анықтауға тырысыңыз. Мысалы, «ішім күйіп тұр», «мазасызданып тұрмын», «ұйқым қашты», т.б. сөздер көңіл-күйіңіздің

бұзылғанын көрсетсе де, нақты қандай сезімді бастан кешіп тұрғаныңызды білдірмейді. Ал эмоциялық зерденің қалыптасуы үшін өзіңіздің қандай жағдайда ашу, ренжу, қобалжу, қорқу, қызғану секілді нақты қандай көңіл-күйді сезінетініңізді білу – аса маңызды.

Бастан кешірген сезімдеріңіз сіздің әрекет пен ойыңызға қалай әсер ететініне назар аударыңыз. «Неліктен ашулымын?», «Менің әрекетімдегі агрессияның себебі неде?», «Қандай жағдайда жиі ашуланамын?», «Қобалжуыма не түрткі болды?» деген сұрақтарды өзімізге қойып, жауабын іздесек, көп дүние өздігінен өзгертін болады. Өйткені ашуға, қобалжуға, қызғанышқа, басқа да сезімдеріңізге түрткі болатын жағдайды білгенде, оның алдын алуға болады. Мұндай сәттерде не істейтініңді күні бұрын біліп, одан сақтанасыз.

Сіздің ашуыңызды жиі тудыратын, көңіліңізді күрт түсіретін адамдар, жағдайлар, іс-әрекеттер болады. Сондай адамдар мен жағдайлардың тізімін жасаңыз. Сосын ондай жағдайды айналып өтудің жолдарын қарастырыңыз, ондай жағдайға тап болғанда не істеу керектігін ойластырыңыз.

- Мысалы өз басым кездесуге келіскен уақыттан кешікпеуге тырысамын. Бұл – маған бала күннен қалыптасқан құндылықтардың бірі. Сондықтан болар, уағдаласқан уақыттан кешіккен кісіні аса ұната қоймаймын. Ол кешіккен сайын сағатыма қайта-қайта қарап, тағатсыздана түсемін. Күткен кісі кешігіп келген уақытта менің шекем тырысып, көңіл-күйім түсіп тұрады. Бұл кездесу мазмұнына кері әсер етеді. Тіпті кейде кейбір таныстарыма айтып та тастайтынмын. Шақырған уақыттан әжептәуір уақыт кешігіп келген бірнеше туысқанды ренжітіп алғаным да бар. Уақытты бағаламайтын, өзгенің уақытын ұрлайтын біздің қоғамда осындай жағдайлар жиі қайталана бергендіктен, күтуден туындаған мендегі жағымсыз эмоцияның түпкі себебін анықтауға тырыстым.

Менің көңіл-күйімді түсіретін негізгі себеп – «Уақытым текке кетіп жатыр» деген ой екенін білдім. Себеп белгілі болған соң эмоцияны басқару оңайырақ. Демек, күту кезіндегі уақытымды тиімді пайдалана алсам, реттелетін шаруа. Сөйттім де, күтіп отырғанда электронды кітап оқуды немесе смартфонда қысқа дүниелер жазуды қолға алдым.

Нәтижесі керемет. Кешіккен кісіні бұрынғыдай тағатсыздана күтіп, ренжімейтін болдым. Тіпті күткен уақыттың қалай өтіп кеткенін сезбей қаламын.

- Әйелдердің көбі қонаққа шығарда созбалаңға салып, үйден кешігіп шығып жатады. Ал күйеуі баратын жерге «кешігетін болдық» деп ашуланып шыға келеді. Бұл – көп отбасында жиі қайталанатын жағдай. Эмоцияға кері әсер етіп, қатынасқа сызат түсіретін мұндай келеңсіздіктің алдын алу үшін ер адам үйден шығатын уақытты жарты сағатқа алдыға жылжытып айтса, әйелі кешігіп шыққан жағдайдың өзінде шақырылған жерге дәл уақытында жетеді.
- Көлік жүргізіп келе жатқанда басқа бір көлік сізді тықсыруы немесе жол беруге тиіс жерде бермей қоюы сіздің көңіл-күйіңізге әсер етіп, жүйкеңізді жұқартып, ұрсысуға, тіпті төбелесуге дейін баруыңыз мүмкін. Ал бұл өз кезегінде сіздің күні бойы көңілсіз жүруіңізге, адамдармен қарым-қатынаста ашуланшақ мінез көрсетуіңізге, тіпті соның салдарынан маңызды істерде дұрыс шешім қабылдай алмай қалуыңызға әсер етуі мүмкін. Сондықтан мұндай жағдайда қателікке ұрынбау үшін не істейтінізді алдын-ала ойланыңыз және әрдайым соған дайын жүріңіз. Мысалы, «Көшеде кездескен мәдениетсіз адамның деңгейіне түсіп, жүйке жұқартқаннан не ұтамын?» деп ойлап, мұндай жағдайларға мүлдем көңіл бөлмеуді үйреніңіз. Халық арасында кең тараған «Жындымен жынды бола ма?» деген сөзді ескерген дұрыс.
- Тағы бір мысал. Жайбарақат уақытта өзін жақсы сезініп, жұмысын тыңғылықты жасайтын менеджер дедлайн (тапсырманың орындалуға тиіс соңғы мерзімі) жағдайында өзін жайсыз сезінеді, күйгелектеніп, қателікке ұрынады. Өзінің осындай әлсіздігін білген адам мұның алдын алу үшін жұмысты соңғы күнге қалдырмай үлгеруі қажет.
- Енеңіз туысқандарыңыз жайлы қалай болса солай сөйлеуі көңіліңізді түсіреді делік. Егер енеңіз сені тындап, айтқаныңнан қорытынды шығаратындай кісі болса, саған ұнамайтын әрекетін оған ыңғайлы сәтте, дұрыс сөздермен түсіндіруге тырысыңыз. Мысалы, «Сіз сынаған адамдар сөзіңізді естіп тұрмағандықтан, сыныңыздан оларға пайда жоқ. Ал ол кісілер маған қатысы бар

болғандықтан, менің көңілім түсіп, өзімді ыңғайсыз сезінемін. Сондықтан мұндай әңгімені менің жанымда емес, тікелей өздеріне айтқаныңыз жөн», – деп өтінуге болады. Ал егер айтқаныңды мүлде қабылдамайтын, тіпті сол үшін шу шығарып, жағдайды одан әрі ушықтыратын адам болса, айналып өтуден басқа жол жоқ. Ол үшін енеңіздің көңіліңізді түсіретін сөздеріне мән бермеуді үйреніңіз. Естісеңіз де, мән бермеңіз. «Үлкен кісі ғой» деп кішірейе салыңыз. Тігісін жатқызып, әңгіменің ауанын басқа жаққа бұрып жіберіңіз. Бүгінде көп отбасының шаңырағы шайқалуына себеп, келін енесінің қатесін түзеуге тырысуынан, міндетті түрде жауап беруге, өзінің дұрыстығын дәлелдеуге әрекет етуінен туындауда. Нәтижесінде, күйеуі әйелі мен анасының ортасында қалып, біреуін таңдауына тура келеді.

- Қарсы келе жатқан көліктен қашқаның секілді жағымсыз эмоцияның алдын алу үшін оны тудыратын жағдайлардан қашқан дұрыс. Өткенде бір журналист қыз хабарласып, өмірінде үш рет көрген отбасылы бір азаматқа ғашық болып қалғандығын, бір сәт есінен кетпей, ұйқысы бұзылғандығын жеткізді. «Ұзақ уақыт көрмесем ұмытқандай боламын да, кездестіріп қалсам, оған деген сезімім қайта оянып кетеді», – деп басындағы жағдайын айтты.

Қыздың сөзін асықпай тыңдадым. Оған айтқан ақыл-кеңесім шамамен мынадай болды: «Біріншіден, жақыннан танымайтын адамға деген ғашықтық сезім – ақыл әлі құптап үлгермеген жалаң эмоция. Ал мұндай сезім алдамшы келеді. Өйткені мінсіз адам болмайды. Ал мінін байқағанда, отбасылы еркекті ес кетердей құлай сүюдің орынсыз екенін білер едіңіз. Екіншіден, «Ол есік сізге жабық», – дегенімде, «Иә, отбасылы азаматтың шаңырағын шайқалтуға, онымен бірге болуға ниетім жоқ», – деді. Олай болса, «ғашықтық» сезіміңіз сізді әуреге салып, басыңызды ауыртқаннан өзге еш пайдасы жоқ. Сондықтан сіздің көңіл-күйіңізге кері әсер ететін жағымсыз эмоцияны тудыратын барлық жағдайдан қашу керек. Мысалы, ол азаматтың әлеуметтік желідегі аккаунттарын өзіңіз үшін блоктаңыз. Телефон нөміріңізді ауыстырыңыз. Онымен кездесіп қалу мүмкін деген жерлерге бармауға тырысыңыз» дедім. Сөздерімді мұқият тыңдағаннан кейін айтылғандарды міндетті түрде жасайтынын айтып, уәдесін берді. Кейіннен бір хабарласқанымда, «Сіздің айтқан әрбір

сөзіңізді күнделігіме түртіп қойдым, кеңесіңіз өте пайдалы болды. Мазалаған алдамшы эмоциядан толық құтылдым», – деп алғысын жеткізді.

САБЫР ТАСЫ

Бүгінгі таңда ғаламтор қолдану мүмкіншілігінің артуы әрі түрлі технологияның дамып, қолжетімді болуының арқасында ақпарат ағыны тым көп. Адам миы осынау мол ақпарат арасынан әрдайым оңайын, жеңілін таңдайды. Себебі ми адам ағзасының 2% көлемін алғанымен, 20% энергияны, оттегіні қолданады. Сондықтан ми әрдайым аз энергия жұмсаудың қамына кіріседі.

Оқылатын материалдарға қарағанда, видео қаралымдарының көп болатыны сондықтан. Оңайын таңдай-таңдай ми жалқаулана бастайды. Ойлануды қажет етпейтін оңай дүниелерге әуес келеді. Бұрындары ұзақ видеоларды көре беретін адам миы бүгінде үш минуттық видеоның өзін көпсінеді. Тіпті бір минуттың өзін ауырсынып, 15 секундтық жылдам нәрселерді қарауға құмар. Бүгінгі таңда «тик-ток» секілді қысқа видеоларды таратуға ыңғайлы әлеуметтік желілердің, инстаграмда сториздің кең қолданысқа ие болғандығы да сондықтан. Бұл – өте қауіпті құбылыс. Ми жұмысын қысқа, мәнсіз, жеңіл ақпараттармен қайта-қайта бөле беру миымызды әлсіретіп, ойланбайтын, ойлануға шыдамы жетпейтін жағдайға алып келеді. Бұл адамды ойсыздыққа жетелеп, сараптау қабілетінен айырады. Тобырлық психологияға душар етеді.

Адамдардың тез ашулануы, бір-біріне сабырсыздық танытуы, мәселенің байыбына бармай жатып асығыс әрекет етуі – осының салдары.

Түркиядағы Мәуләна мешітінде «сабыр тасы» дейтін домалақ пішінді өнер туындысы ілініп тұр. Аты да айтып тұрғандай рухани тәрбиеден өткен шәкірттерді сабырлыққа тәрбиелеу мақсатында оларға бүтіндей үлкен тасты ұзақ уақыт қашатып, түрлі әдемі оюлармен ішін үңгірлеп қуыс етіп егетіп жасатқан екен. Осы тасты көріп, бала күнімдегі спорт жаттықтырушымыздың бізді табандылық пен сабырлыққа тәрбиелеу мақсатында ұсақ әріптермен жазылған газеттерді мәжбүрлеп оқытатындығы есіме түсті.

Эмоциялық зердені дамытып, байсалдылық пен сабырды үйрену үшін кітап оқуды күнделікті дағдыға айналдыруымыз керек. Әсіресе балаларымыздың әлеуметтік желіні қадағалаусыз қолдануына бөгет болып, кітап оқуға баулуымыз қажет.

Тек жақсы ойла!

Эмоциялық зердемізді жетілдіруде өмірде кездескен оқиғалардың жақсы жағын ойлаудың, адамдардың іс-әрекеттеріне түсіністікпен қарап, ақтап алудың жолын қарастырудың маңызы зор. Санамыздағы қандай да бір іске қатысты теріс ой, негатив пікір кейбір жағымсыз эмоциялардың тууына түрткі болып жатады. Мұндай жағдайға түспес үшін әуелі ойымызды түзетуіміз, санамызды негатив пікірден тазартуымыз қажет.

Өмірде кездескен оқиғаларды жақсылыққа жору, тіпті кез келген ұнамсыз істердің астарынан жақсылық іздеу – бойымызды жағымсыз көңіл-күй билеп алудан сақтайды. Мұсылмандардың жиі қолданатын «қайырлы болсын» деген сөзді тек тілмен емес, мәнін терең ұғып жүрекпен айта алған адам теріс эмоциядан аулақ болады. Күткен ісі орындалмай қалған жағдайда көңілі құлазып, күйзеліске түспейді. Мұндай жандардың санасында әр кез: **«Ұнатпаған істерің бәлкім сендер үшін қайырлы. Ал жақсы көрген істерің бәлкім сендер үшін қайырсыз болар. Алла біледі, сендер білмейсіңдер»**^[52] делінген аят жаңғырып тұрады.

Рас, өмірде «болса екен» деп ынтыға күткен небір істердің орындалмай қалып, артынан оның қайырсызын біліп, «Болмағаны қандай жақсы болған» деп қуанған сәттеріміз көп.

Өмірде кездесетін кез келген қарапайым істерді жақсылыққа жору теріс эмоциядан сақтайды. Мысалы, бір танысыңызға телефон шалдыңыз делік. Ол сізге жауап қатпады. Осындай сәттерде санаңызда «мені менсінбеді», «ренжіп қалған-ау» деген секілді түрлі теріс пікірлер пайда болып, ол өз кезегінде қарым-қатынасыңызға көлеңке түсіруі мүмкін. Ал керісінше, «қоңырауымды естімеген болар», «қатты қарбалас шығар»

«телефонын үйінде ұмытып кеткен болар» секілді жақсы жағын ойласаңыз, теріс көңіл-күйдің алдын алған боласыз.

Құранда «Уа, иман келтірген жандар, күдікті ойлардан аулақ болыңдар. Сөзсіз, кейбір күмәнді ойлар күнәға жатады»^[53] делінген.

Алла елшісі (с.а.у.) бір хадисінде: «Күмәнді ойдан аулақ болыңдар. Күдікті ой ең өтірік сөзге жатады. Бір-бірлеріңнің кемшіліктеріңді іздеп, аңдымандар. Бір-біріңді қызғанбаңдар. Бір-біріңнен теріс айналмандар. Біріңе дұшпан болмандар. Уа, Алланың құлдары, бір-біріңе бауыр болыңдар», – деп көңіл-күйге, қарым-қатынасқа сызат түсіретін барша теріс әрекеттен аулақ болуды ескерткен.

«Адамдар жайлы жаман ойлап, қателескенше, жақсы ойлап қателескен әлдеқайда қайырлы» деген ізгі адамдар ұстанатын құнды қағида да бар.

Бір күні Мұса пайғамбар ізбасарларымен бірге келе жатып өлген иттің жанынан өтеді. Жанындағылар: «Неткен сасық еді», – деп жиіркенеді. Мұса пайғамбар болса: «Тісі неткен аппақ еді», – деп кез келген жағдайда жақсы нәрсені көре білудің әдебін ұқтырады.

Кішігірім нығметтің өзін бағалаңыз

*Талап, еңбек, терең ой, Қанағат, рақым,
ойлап қой – Бес асыл іс, көнсеңіз.
Абай*

Жағымсыз эмоцияны тудыратын жағдай, көбінесе, адам өзін басқалармен салыстырудан пайда болады. Өзгенің қандай да бір жетістігі немесе материалдық әл-ауқатының артықтығы, яки абырой-беделінің биіктігі адам бойындағы қызғаныш сезімін оятуы ықтимал. Өзін қолынан түк келмейтін байғұс сезінуі мүмкін. Мұндай жағдайдағы адам өмірге реніш көзімен қарайды. Бойында агрессия,

стресс пайда болады. Айналасындағы адамдарға деген жасырын өшпенділік туады.

Біз, көбінесе, өмірдің қуанышы мен жақсылығынан бұрын қиыншылығын көбірек ойлаймыз. Сәтсіздіктерді тез байқаймыз. Ендеше, басқаның артықшылығына қызықпас бұрын өзіңнің басындағы бағынды бағалауды үйрен. Өмірдің әр сәтінен ләззат ала біл. Мысалы, далада ұзақ жүріп келіп, аяқ киім шешкенде, аяқ созып, рақаттануды біл. Шөлдеп келіп су ішкенде, Аллаға шүкір ет. Балаңның басынан сипап, еміреніп сүй. Таза ауаға шыққанда, терең тыныс алып, демінді сыртқа баяу шығар. Көзінді жұмып, ләззатқа бөлен.

Өмірде сізді бақытты ететін сәттер көп. Мәселе, оларды көре білуде, бағалай алуда. Көре білген адам ғана шүкір етіп, бақытты бола алады. Қанағат құндылығы дегеніміз, міне, осы.

Мысалы, екі бөлмелі пәтерде тұрып жатқан кісі таудың етегінде үш қабатты коттеджі бар танысының «ғажайып» өмірін ойлап, өзін бақытсыз сезінуі мүмкін. Немесе басын сұғар баспанасы жоқ қаңғып жүрген талай адамды ойлап, өз жағдайына шүкір етуі де мүмкін.

Бүгінде кейбір жандар өзін бақытсыз сезінуіне бір себеп – инстаграм секілді әлеуметтік желіде өзгелердің үлде мен бүлдеге оранған «бақыт» құшағындағы сурет, видеолары. Ертелі-кеш инстаграмда елдің қымбат көлік, сән-салтанаты жарасқан зәулім үй, неше түрлі киім мен сілекей шұбыртатын тағамдар ортасында түскен сурет-видеоларын көруден қолы босамайтын адам «Жұрттың бәрі бақытты, жағдайлары керемет, ал менде ондай жоқ» деп іштей өзіне нали бастайды. Тіпті депрессияға ұшырайды. Өз басындағы кішігірім нығметтерді көре алмайтын күйге түседі.

Пайғамбарымыз (с.а.у.) бір хадисінде: «Өздеріңнен көп берілгендерге емес, аз берілгендерге назар аударындар. Осылай істеу арқылы бастарыңдағы нығметтің қадірін білетін боласындар», – деп, шүкір етуді адам бойында сыр беріп, сыртқа шығуы мүмкін жағымсыз эмоцияның алдын алуды үйретеді. Әрине, адамдардың жетістігінен үлгі алып, шабыттанып, қанаттануымыз керек. Алайда қызығушылық қызғанышқа айналып, басындағы бағынды, бойындағы байлығыңды бағалауға кедергі болмауға тиіс.

Дүние істерінде өзіңнен жағдайы төмендерге, ал құлшылық пен тақуалықта өзіңнен жоғарыларға қара!

«Москвич 412»

Астанада Алматыға көлікпен бара жатырмын. Ұзақ жол. Ұшы-қиыры жоқ сайын дала. Ата-бабамыздың ұрпағына мұра етіп қалдырған осынау байтақ жерді қорғау, келер ұрпаққа аманат ету бүгінгі әрбір қазақтың мойнындағы асыл борышы һәм уайымы болуға тиіс. Бізге ең әуелі тыныштық керек, ұрпағымызды көбейту қажет. Сосын ол ұрпақты білімді де иманды, ұлтжанды, намысты етіп тәрбиелеу ләзім. Сонда ғана ертеңімізге алаңдамауға болады. Әйтпесе... талай ойдың жетегінде отырмын. Санам ойдан ой қууда... Кенет небір зуылдаған джиптердің арасында баяу ілбіп бара жатқан «Москвичке» көзім түсті. «Москвич 412». Бұл «жануар» көзден ғайып болғалы қай заман? Ішіндегі жүргізуші қандай сезімде отыр екен. Бәлкім, өзіне осындай көлік бұйырғаны үшін тағдырына налып отырған болар. Бәлкім, олай емес те шығар.

Кеңес заманы. Ауылымызда алғаш рет «Москвич» көлігі пайда болды. Көрші-қолаңның бәрі құттықтаған болып көлікті көруге келіп жатыр. Шаңды бұрқыратып ауылға кірудің өзі қандай ганибет, нендей сурет?! Ішінде отырған адам құдды ұшаққа мінгендей сезімді бастан кешетін. Машинадан түсе сала төрт дөңгелегін теуіп, кілтін айналдыра ысқырған күйі үйіне кіретін. Сөйлесе қалса, әңгіменің бір ұшын айналдырып әкеліп көлігіне тірейтін. Бір сөзбен айтқанда, бақыттан басы айналатын.

Ал қазір ше? Москвичін алысқа қойып, мектепке жаяу келетін ұстаз жайлы айтып берді өткенде бір танысым. Сонда деймін, кеше иесін мақтанышқа бөлеген бұл көлік, бүгін неге оны бақытсыз етіп отыр? Адам – сол адам, машина – сол машина. Өзгерген адам санасы ғана. Демек, барлық проблема – санамызда. Айналамызда болып жатқан дүниеге көзқарасың аса маңызды. Не ойлайсың, қалай ойлайсың, қай қырынан бағалайсың, сол сені бақытты, яки бақытсыз ететін негізгі фактор. Санасын, ойын басқара алған адам қара нан жесе де бақытты. Ал олай болмағандары су жаңа

дөңкиген қымбат джип мінсе де, зәулім сарайларда тұрса да бақытсыз.

Қызғаныш пен күншілдік

Алла тағала адамға қызғаныш сезімін босқа бермеген. Кішкентай бала ата-анасын, ойыншықтарын қызғанады, қорғайды. Демек, бұл әр адамның табиғатында бар қасиет. Қызғанышты орнымен қолдансаң, ол – қорғаныш. Анаңды, жарыңды, қызыңды, қарындасыңды арам пиғылды еркектерден қызғану – адами қасиет. Ал бойында мұндай қызғанышы өлген адам ар-намыстан жұрдай ынжық деген сөз.

Отаныңды, жеріңді, қазақ руханиятын басқа жұрттың басып-жаншуынан қызғану ұлы қорғанысқа жатады. Қызғаныш қасиетінен айырылған халықтың ең әуелі ұлтына деген махаббаты жойылады. Өйткені махаббат пен қызғаныш құстың қос қанаты іспеттес. Бірі жоғалса, екіншісі табиғи жолмен санадан ығысып, бойдан шығып кетеді. Сөйтіп, махаббат пен қызғанышы құрыған жұрт табиғи адалдығынан айырылады. Қоғамда әділетсіздік пен пайдакүнемдік үстемдік құрады, жойдасыз қиянат басталады.

Бүгінгі қазақ халқының мыңдаған жылдар жер бетінен жойылып кетпей, осы ғасырға аман жетуі бойындағы қызғаныш қасиетін сақтай білуінде. Мысалы, жырау Дулат Бабатайұлы «Ақжайлау мен Сандықтас» атты жырында: «Атамның қонған қонысы, Аққан бұлақ сай-салаң, Шытырман тоғай айналаң, Мендей сені қызғанар, Бауырыңда өскен бай-балаң, Көл қорыған қызғыштай, Сен десе салам байбалам...» – деп жырласа, қаламгер Сафуан Шаймерден «Ит ашуы» хикаятында былай деп жазады: «Лезбай атты қойшы күзеуге көшіп бара жатып, қара тонын жұртта қалдырады. Қойшының Марғау деген ақылды иті жұртта қалған тонды айналшықтап кете алмай, елсіз далада қала береді. Қарлы боранда тастың ығын паналап, аш бөрілермен алысып, небір мехнат кешеді. Сөйтіп, жыртық тонды қорғап, бес ай арпалысады. Аңға шыққан біреу жолықпағанда, ақылды ит қу далада қара тонды басқадан қызғанып жата берер ме еді, кім білсін?..»

Қазақстанның жер асты қазба байлықтарын картаға түсіру ісіне Қаныш Имантайұлы Мәскеудің тікелей тапсырмасымен тағайындалады. Сәтбаев төрт-бес ірі кен орындарын әдейі картаға түсірмей, жасырып қалады. Оның себебін сұраған орыс ғалымдарына:

– Мұндағы кеніш тым тереңде жатыр. Оны өндіру үшін мол қаражат пен мықты техника керек. Оны өндіретін уақыт әлі алыста, – деп жауап береді. Кейін өзінің сырласы саналған Әлкей Марғұлан мен Мұхтар Әуезовке:

– Әлгі кен орындарын әдейі картаға енгізбедім. Ұрпақтарымызға да байлық керек шығар, – деп ағынан жарылған екен. Міне, бұл – қызғаныш сезімін дұрыс бағытта қолдану.

Ал қызғаныш сезімін жөнсіз қолданып, басқаның жеткен жетістігін, жиған байлығы мен атақ-мансабын күндеу – үлкен күнә, жаман қылық. Мұндай сезімге бой алдырған адам әманда құзға құлайды. Құранда **«Қызғанған сәттегі күншілдердің кесірінен сақта!»**^[54] делінуі бойын күншілдік билеген пенденің қандай жаманшылықтарға баруы мүмкін екендігін ескертіп, кесірінен сақтандырады. Ібілісті шайтанға айналдырған, Қабылға Әбілді өлтірткен, бауырларына Жүсіпті құдыққа тастатқан да осы қызғаныш сезімі.

«1990 жылы шілдеде Шәуілдірдің аудандық Мәдениет үйінде сол мерейтой жиын өтіп жатқан еді. Шәмшіге залдағылардан көптеген сұрақтар түсті, солардың біреуінде: «Шәмші аға! Творчестволық жолыңызда сізді ренжіткендер болды ма?» депті біреу.

Шәмші елең етті. Мұны сұраған кім екенін білгісі кеп залға қарап еді, белгілі біреуді көре алмады. Сонда да болса ойланып қалды. Осы бір ұзақ жолында кімдер ренжітті оны? Кімдер кедергі жасады?

– Мені біреу бақытты етті десем, оным өтірік. Ешкім ренжітпеді десем оным да өтірік... Мен өз өмірімде қанша ән салсам, сонша жылаған да болуым керек. Солардың ішінен есімнен кетпейтіні: қазақ радиосын басқарған бір жігіт сіздер ұнатып айтатын «Арыс жағасында» мен «Бақыт құшағындағыны» қабылдатпай, сол әндердің бағын байлағысы келгені... Соны ұмыта алмаймын, – деді Шәмші.

«Абылай хан өлер алдында Бұқар жырауды шақырып алып: «Уа, шайыр, бұл өмірде менің үш өкінішім бар, тыңдап ал» деген екен. Бірінші, көп қан төктім. Мен төкпесем, дұшпан менің қанымды төгетін болды. Екінші, халқыма жердің емшегін емізе алмадым. Қалакент

салғыза алмадым. Үшінші, елдің басы бірікпеді, тентегі, озбыры көп болды депді Абылай хан, – деді Шәмші күрсініп. – Абылайша үш өкініш болғанда, ондай нәрсе менде болмаушы ма еді? Қызғаныштың құрбаны боп кетіп барамын. Сол – өкініш». (*Оразбек Бодықов "Шәмші Қалдаяқов туралы жыр" кітабынан*).

Қызғанышқа бой алдырған пенде айдаладағы танымайтын адамды емес, өз жақындары мен аралас-құралас кісілердің жетістігін, артықшылығын қызғанады. Ішін өрт шалады. Ұйқысы бұзылады. Оның ойлағаны – қызғанған адамының бойындағы артықшылық. Ол өз басына бұйырмаса да, басқаның артық нығметтен айырылуын тілейді. Тіпті сол үшін түрлі әрекетке барады. Тілегені болып жатса, бойын қуаныш кернейді.

Мұндай рухани дертке шалдыққан пенде өз басындағы қуанышты көре алмайтын соқырға айналып, өмірдің бар қуанышынан қағылады. Жүйкесі жұқарып, ауруға шалдығады.

Күншілдіктен құтылу жолдары

Кез келген адамда күншілдік сезімі бар. Мысалы, ішіңізде біреудің дәулетіне, атақ-мансабына деген қызғаныш сезімі оянып, мазаңыз қашты делік. Мұндай сезімді имани терең сана арқылы оңай жеңуге болады. Мына сұраққа жауап беріңізші?! Сіз көреалмаушылық танытқан сол пәленшенің дәулеті мен атақ-мансабын берген кім? Әрине, Алла! Ендеше, сіз оны қызғану арқылы Алланың оған қатысты үкіміне, бөлген ризығына қарсы шығып тұрсыз. Бірде Пайғамбарымыз (с.а.у.): «Алланың нығметінің де дұшпандары болады», – деп еді, сахабалары: «Олар кімдер?» – деп сұрайды. Алла елшісі: «Алланың құлдарына берген нығметтерін қызғанатын пенделер», – деп жауап берді. Байқадыңыз ба, күншілдіктің иманыңызға қалай көлеңке түсіргенін? Осыны терең түсінсеңіз, қызғаныш жүрегіңізде қонақтамайтын болады.

Екіншіден, кез келген дәулет, атақ-мансап – үлкен сынақ. Оның қайырлы, яки қайырсызы бар. Оны бір Алланың өзі біледі. Жаратушы кейде бір құлын мол нығмет, үлкен мансаппен жазалайды. Сондықтан қайырлы яки қайырсыз екені беймәлім дүниені қызғанудың түкке де қажеті жоқ.

Үшіншіден, кез келген нығмет, атақ-мансап уақытша. Олай болса, өтпелі пәни нәрсе қызғануға тұрмайды.

Төртіншіден, қызғанған адамыңызға «Уа, Аллам, пәленшеге нығметінді одан сайын арттыр. Екі дүниесін қайырлы, берекелі ете гөр!» деп игі дұға жасаңыз. Игі дұғасы бар жүректе қызғаныш тұрмайды.

Ақылдасу құндылығы

Келісіп пішкен тон келте болмас.

Мақал

Эмоцияның ықпалына түспей, байсалды әрекет етіп, дұрыс шешімге келудің бір жолы – ақылдасу. Лайықты адамдармен ақылдасуды өмірлік дағдыға айналдыра білген адам – нағыз парасатты тұлға.

Араб тілінде ақылдасуды «истишара» дейді. Бал арасының неше түрлі гүлдерге қонып, олардан нәр жинап, оны омартаға әкеліп балға айналдыру әрекеті де «истишара» етістігінің түбір сөзінен шығады. Байқағанымыздай, ақылдасу мен бал жинаудың ұқсастығы бар. Өйткені бал арасы тәрізді ақылдасқан адам басқалардың келелі кеңесін тыңдап, оны өз пайымынан өткізіп, тиімді пайдалана біледі.

Құранда ақылдасу жайлы: **«Сондай-ақ олар Раббыларының үндеуін қабыл алып (Оған қалтқысыз мойынсұнады). Намазды толық оқиды және барлық істерін өзара кеңесе отырып істейді ьәм өздеріне берілген ризықтан ізгілік жолында жұмсайды»**^[55] делінген. Осынау аяттан байқағанымыз, Алла тағала «ақылдасуды» иман, намаз, зекет секілді құлшылық қатарына жатқызған. Ұлы Жаратушы ақылдасудың маңыздылығын білдіру үшін **«Олармен әр істе кеңесіп тұр»**^[56] деп Алла елшісінің (с.а.у.) өзіне сахабаларымен ақылдасуды бұйырған. Атам қазақ «Келісіп пішкен тон келте болмайды» деген.

Пайғамбар бір хадисінде: «Өзара ақылдасып, кеңескен қоғамды Алла тағала ең дұрыс Һәм пайдалы шешім қабылдауға бағыттайды» деген. Неліктен? Өйткені ақылдасу арқылы басқа адамдардың білімі мен тәжірибесін, білікті мамандардың кәсібилігін пайдалану мүмкіндігі туады. Мәселені бір ғана қырынан емес, жан-жақты қарастырса, қателік мейлінше азаяды. Сондай-ақ әр адам өзі көре алмайтын, байқамай қалатын «соқыр» тұстар да болады. Міне, кеңесу арқылы осы кемшіліктер жойылады. Лайықты адамдармен ақылдасу нәтижесінде қабылданған байсалды байламда эмоцияның ықпалы аз, нәтижесі көп болмақ.

Біз ақылдасудың пайдасын білсек те, іс жүзінде оған көп мән бермейміз. Өз тәжірибемде ақылдасуға атүсті қарап, эмоциямен қабылдаған шешімдерім мен жасаған істерім көбінесе опық жегізген екен. Ал тәжірибелі адамдармен, білімді мамандармен асықпай ақылдасып, жан-жақты зерттеп, елеп-екшеп барып, байсалды әрекет еткен істерім нәтижелі қайырлы болды.

Ақылдасуда мына жайтты ескерген жөн. Ақылдасқан адамдардың пікірі мен кеңесін айна-қатесіз бірден қабылдауға болмайды. Айтылғанды өз ой елегінен өткізіп, шешімге ақыл мен көңілің әбден тоқтағаннан кейін барып әрекет ету қажет.

Ақылдасу нәтижесінде қабылдаған байлам жайлы күмәнданбаңыз. Тәуекел етіп, нәтижесін бір Аллаға тапсырыңыз. Алда-жалда сіз күткендей нәтиже болмаса, оған өкініп, қайғырмаңыз! Ешкімді кінәлаушы болмаңыз! «Қайырлысы» деп, нәтижеден сабақ ал да, алға ұмтыл! Кемелдік бір Аллаға ғана тән.

«Қазақтың бас адамдары! Әуелі, сіздер адаспаңыздар, адаспас үшін ақылдасып, ойланып, ынтымақпен іс етіңдер».

Ахмет Байтұрсынұлы

Басқалардың эмоциясын бақылаңыз

Адамдардың көңіл-күйін түсіретін, оларды ыңғайсыз жағдайға қалдыратын, жағымсыз эмоциясын оятатын әрекеттерден аулақ

болыңыз. Мысалы, жұмысын дұрыс атқара алмаған қызметшіні бүкіл ұжымның көзінше сөкпеңіз.

Ұрпақ сүйе алмай жүрген жандардың жанында сәбидің тәттілігі жайлы айтып, балаңызды аймалап, сүймеңіз. Жасы келсе де әлі тұрмыс құра алмай жүрген танысыңызға көпшіліктің ортасында «Қашан тұрмысқа шығасың?» деп сұраушы болмаңыз. Мұндай сұрақ оны ыңғайсыз жағдайға қалдырып, көңіл-күйін түсіреді. Өкініштісі, біздің қоғамда осы қателік жиі ұшырасады. Мұндай сұрақтардан мезі болған көптеген қыз таныстары жиналған отырыстан қашады. Бұл сұрақты ең жақын деген адамы жанашырлықпен, мәселені шешуге көмектесу мақсатында сырласып сұрауына болады.

Кәсібі кері кетіп, дағдарысқа ұшыраған адамның жанында кәсібіңіздің дамып жатқанын айтушы болмаңыз. Мүмкіндігінше айналаңыздағы адамдардың қызғаныш сезімін қытықтайтын әрекеттерден аулақ болыңыз. Абайдың:

«Өзінде бармен көзге ұрып,

Артылам деме өзгеден.

Күндестігін қоздырып,

Азапқа қалма езбеден», – дегенін әр кез есте ұстаған жөн!

Жетістік пен қуанышыңызды кез келген адамға айтпаңыз. «Жүсіп» сүресінде Жақып пайғамбар балаларына: **«Қалаға барғанда барлығың топ болып бір қақпадан кірмеңдер. Бөлініп, бөлініп, бөлек-бөлек қақпадан кіріңдер»**,^[57] – деп ескертеді. Жақып пайғамбар балалары бөтен қалаға топ болып бір қақпадан кірген жағдайда, жергілікті халықтың оларға назары ауып, қызғануы мүмкін екендігін ескертіп, қауіп-қатердің алдын алуға тырысқанын байқаймыз.

Қазақта мынадай даналық сөз бар. Құс қанша биікке ұшса да, оның әуелі қанаты емес, мойны талады. Ал жылқы қанша ұзаққа шапса да, оның тұяғы емес, белі талады. Ал адам қанша жерден жігері мықты, жаны сірі болғанымен, көңілі бос, жүрегі нәзік келеді. Ендеше, адамның көңіліне тиюден абай болыңыз!

СЫНИ ОЙЛАУ ҚАБІЛЕТІ

*Ақыл – мизан^[58], өлшеу қыл.
Егер қисық көрінсе,
Мейлің таста, мейлің күл.
Егер түзу көрінсе,
Ойлап-ойлап, құлаққа іл.
Абай*

*Таным негізінде күмән жатыр.
Сократ*

Кідіріс жасай білу дағдысы – адамға еркін ойлануға мүмкіншілік беретін ең қажетті қасиет. Байсалды бола білген адам ғана өз мүмкіншілігін толық пайдалана алады. Ал күйгелек жандар тап болған оқиғалар ықпалымен, эмоцияның әсерімен жөңкіліп жүре береді. Басын тауға да, тасқа да ұрады. Мұндай адамдар сыни, креативті, жүйелі, стратегиялық тұрғыдан ойлануға қауқарсыз.

Кез келген ақпаратты ой елегінен өткізіп, естіген мәліметтерді сыни тұрғыдан бағалай білу, тап келген оқиғаның астарына үңіліп, талдау жасау қабілеті аса маңызды.

Фактілердің дұрыстығын тексеру, қосымша мәлімет іздеу, байсалды түрде жан-жақты талдау жасау сыни ойлауға жатады. Бүгінгі таңда әлеуметтік желіде тараған ақпараттың дұрыс-бұрыстығына көз жеткізбестен, мәселенің байыбына бармай жатып әрекет ету салдарынан өздері оңбай арандап, өзгелердің обалына қалып жатқандар қаншама? Адамдар арасындағы кикілжің, түсініспеушілік, араздықтың негізгі себебі ақпаратты тексермей, оған сенуден туындайды. Құранда **«Уа, иман келтіргендер! Егер сендерге әлдебір күнәһар адам қандай да бір хабар жеткізсе, оның анық-қанығын біліп алыңдар. Әйтпесе, білместікпен әлдебір қауымның обалына қалып, артынан істеген істеріңе өкініп жүресіңдер»^[59]** делінген.

Өкініштісі, бүгінгі таңда сыни тұрғыдан терең ойламай, әлеуметтік желіде қалай болса солай, ешбір жауапкершіліксіз пікір білдіру де кең етек алып отыр. Мысалы, 2020 жылы елімізде COVID-19 вирусы тарай

бастаған алғашқы айларда кейбір кісілер бүкіл әлем дүрлігіп жатқан індетті «Әлдебіреулердің саяси ойыны, мұндай ауру атымен жоқ, жоқ нәрсемен жұртты қорқытып жатыр» деген секілді алып-қашпа әңгімелер тарата бастады.

Көп адам осындай негізсіз әңгімеге сеніп қалғандықтан, қамсыз жүрді. Ақыры аурудың растығына сенуге мәжбүр болды. Бірақ көп өтпей «Билік әдейі ұшақпен вирус шашқандықтан, ауру өршіп кетті» тәрізді фейк ақпаратқа иланып, оны таратушылар пайда болды.

Ақпараттың дұрыстығын тексеру үшін ең әуелі оны таратқан дереккөзге назар аудару қажет. Сосын басқа сенімді дереккөздерден тексеріп, ол жайлы өзге мәліметтерді салыстырған жөн. Ақпараттың логикалық жағына мән беріп, терең ой елегінен өткізу керек. Қажет болса, тақырыпқа қатысы бар мықты мамандардың пікірін білу артықтық етпейді. Сосын бәрінің басын қосып, талдау сыни ойлаудың негізгі өлшемі болмақ.

Елімізде мындаған адам лотерея ойындары мен түрлі қаржылық пирамиданың құрбаны болуда. «Түнімен менің энергиям қуаттаған «құтты әмиянды» сатып алсаңыз, материалдық жағдайыңыз жақсарып кетеді» деп жарнама жасаған кейбір «мотиваторлардың» сөзіне сеніп, әлгі әмиянды сатып алған мындаған адам бар екенін білгенде таңғалдым. Елге мұндай оңай олжа уәде еткендердің бұл ісі, әрине, алаяқтық. Олар әртүрлі әдемі әңгімелерімен елдің сеніміне кіреді де, сосын оңай олжаны уәде ету арқылы адамдардың әлсіз тұсын пайдаланып кетеді.

Сондай-ақ адамның көбі «ақ әулие, сары әулие» секілді алаяқ емші, бақсы-балгерлер мен түрлі теріс сектаның құрығына ілінуде. Алданған жандардың көбінде фактілерді тексеріп, ақ-қарасын ажырататын сыни ойлау қабілеті мүлдем қалыптаспаған. «Анау айтты, мынау айттыға» сеніп, ақшасынан айырылып, опық жеп жатқандар қаншама?! Сыни ойлай алмаған адамды кез келген көлденең көк атты алдап кете береді.

Абай хакім «Ғылым таппай мақтанба» деп басталатын өлеңінде халықты сыни ойлауға шақырып, оның негізгі ережелерін көрсеткен:

«Ақыл сенбей сенбеңіз,

Бір іске кез келсеңіз.
Ақсақал айтты, бай айтты,
Кім болса, мейлі, сол айтты –
Ақылменен жеңсеңіз.
Надандарға бой берме,
Шын сөзбенен өлсеңіз.
Аят, хадис емес қой,
Күпір болдың демес қой,
Қанша қарсы келсеңіз».

Абай бұл жерде кез келген істі ой елегінен өткізіп, ақыл құптамайынша сенбеуге шақырады. Ақпаратты адамның абырой, беделіне, танымалдылығына сүйеніп, күдіксіз қабылдау психологиясының қате екендігіне назар аударады. Мейлі, «ақсақал, бай» айтса да сын елегінен өткізуге шақырады. Өкінішке қарай, қоғамда танымал адамдардың жарнамалары мен таратқан ақпаратына шүбәсіз сеніп, аяғында опық жеп жатқандарды жиі байқаймыз.

Абай осы өлеңнің жалғасында ақпараттың растығын тексермей жатып, мазмұнын сараптамастан бірден қабылдаудың тағы бір психологиялық қырына назарымызды аударады.

«Ақымақ көп, ақылды аз,
Деме көптің сөзі пұл.
Жақынның сөзі тәтті деп,
Жақыным айтты дей көрме.
Надандықпен кім айтса,
Ондай түпсіз сөзге ерме.
Сізге айтамын, қаупім – бұл».

Абай хакім көпшіліктің ығына жығылып, тексерусіз, ойсыз әрекет етуге итермелейтін тобырлық психологиядан сақтандырады. Расында, «Көппен көрген ұлы той» секілді мақалды алға тартып, «көпшілік жасаса, күмәнсіз дұрыс» деген көңілмен ұрынып қалатындар аз емес. Өмірде болсын, әлеуметтік желіде болсын өзіндік пікірі жоқ, көп қайда болса, сол жаққа қарай ойсыз жүру қате.

Сондай-ақ көбінесе кісі сырттағы танымайтын адамдарға қарағанда, жақындары мен таныстарының сөзін ой елегінен өткізбей

бірден қабылдай кетеді. Жақынына деген құрмет, танысына деген сенім ақпаратты тексерусіз қабылдауға түрткі болып жатады. Абай жоғарыдағы жолдарда осы айтылған танысқа шүбәсіз сеніп қалу психологиясына назар аударады. Алданып қалғандардың көпшілігі «Іші бауырыма кіріп кетті, сенбеске амалым қалмады» деп жатады. Бұл – қате. Тәжірибе көрсеткендей, қаржылық пирамидаға алданған кісілердің көбі – таныстарының сөзіне сеніп әрекет еткендер. Таныстық, жақындық біздің сыни ойлауымызға, істі ой елегінен өткізіп, талдауға кедергі келтірмеуге тиіс.

Сыни ойлау осы екен деп болмашы нәрселерге орынсыз шүбәланып, тым күдікшіл мінезге ұрынудан абай болған жөн. Кез келген нәрсені сараптағанда тепе-теңділік сақтап, байсалды ой елегінен өткізу қажет.

Сыни ойлау мен сынды жөнімен айтудың қажеттілігі жайлы Шәкәрім Құдайбердіұлы былай дейді:

Кім айтса да сынамай қойма, жаным,
Ақылыңа сынатып ойла, жаным.
Пәленшекем айтқан сөз дұрыс қой деп,
Жүректің таразысын жойма, жаным.

Тегіс тексер сөз көрсен, сыр мен сынын,
Түзетуге именбе, тапсаң мінін.
Әдеп сақта, жалғыз-ақ, «қате айтты» деп,
«Былышылдапты» дей көрме, білсең шынын.

КРЕАТИВТІ ОЙЛАУ ҚАБІЛЕТІ

Адам миы көбінесе қауіпсіздікке ұмтылып, дағдыланған қалыпты істі, шаблондық жұмысты таңдауға бейім. Ал креативті ойлау – бұл бір істі орындауда немесе мәселені шешуде стандарт шешімнен бөлек түрлі жолды қарастыра білу қабілеті. Әдеттегі қалыптан шығып, еркін ойлау, мәселенің шешімін өзгеше ұсына білу – кісіні жетістікке жетелейтін маңызды фактор. Елдің бәрі жасап жатқан жаттанды істі

басқаша орындап, тұтынушыларға өзгеше өнім ұсына білу көп жағдайда кәсіпкерді табысқа кенелтеді. Мысалы, Стив Джобс 2001 жылы тұтынушыларына мыңға жуық аудиотаспаны шағын ғана плеерде тыңдау мүкіндігін ұсыну арқылы жаңалық ашты. Нәтижесінде, әлем бойынша iPod өніміне деген сұраныс артты. Apple компаниясы 2007 жылға дейін 110 000 000 плеер сатып, үлкен табысқа кенелді. Кейіннен смартфонға айналдыру арқылы тұтынушыларына тағы да креатив өнім ұсынды. Ал телефон саласында баяғыдан келе жатқан NOKIA компаниясы мұндай іске бара алмағандықтан, дағдырысқа ұшырады.

Кез келген адамның креативті ойлау мен шығармашылық қабілетін дамытуға әбден болады. Бастысы, бас қатырып, еркін ойлауға дағдылану арқылы миды жаттықтыру керек.

Балаларды жастайынан проблемадан қашпай, мәселені өздігінен шешуге, еркін ойлауға баулыған дұрыс. Балам екеуміздің арамызда болған мына қарапайым оқиғаны мысал ретінде ұсынып көрейін.

Бір күні балам Хамзаның көңіл-күйі жоқ, басы салбырап, әлдебір нәрсені уайымдап отырғанын байқап қалдым. Жанына барып:

– Балам, неліктен көңіл-күйің жоқ, қандай мәселе? – деп сұрадым.

– Әке, мұғалімнің үйге берген тапсырмасын орындап үлгермей қалдым. Сондықтан мектепке бүгін бармай-ақ қойсам, – деп кемсендеді.

– Балам, сен кез болған проблеманы шешудің бір ғана жолын тандап тұрсың. Дұрысы, проблемадан қашып тұрсың. Бүгін мектепке бармасаң, ертең мұғалім «Неге келмедің?» деп сұрайды. Бұған жауап беру үшін өтірік құрастыруыңа тура келеді. Екіншіден, бір күндік сабақтан қаласың. Үлгерімің нашарлайды. Бұл саған тиімсіз. Демек, сен проблемадан қашу арқылы бірнеше проблеманы тауып алдың. Балам, сен шахмат үйірмесіне қатысып, жарыста неше рет жүлделі орынға ие болдың ғой.

– Иә.

– Олай болса, шахмат ойынын өмірде қолдану қажет.

– Қалайша?

– Шахмат ойынында сен тек алға жүре бермейсің немесе бірден ойынды тастап қашпайсың. Қарсыласыңның шабуылынан қорғанасың. Қиын жағдайға тап болсаң, одан шығудың түрлі жолын іздейсің. Кері шегінесің. Қажет болса, кейбір тастарыңды жегізіп, негізгі

фигураларыңды сақтап қалуға тырысасың. Міне, өмір де шахмат ойыны сияқты. Кез болған қиыншылықтан шығу үшін, кедергілерді жою үшін ең тиімді жолды іздеп табуға тырысуың керек. Яғни байсалдылықпен бас қатырып ойлану қажет. Бір мәселенің өзін әртүрлі қырынан шешуге әрекет ету керек. Әдеттегі қалыптан шығып, өзгешесіне ұмтылуға тиіссің.

– Түсіндім, әке.

– Түсінсең, мектепке бар. Бірақ мұғалім берген тапсырма орындамағандықтан, ол проблема күйінде тұр. Ендеше, осы проблеманы шешудің бірнеше нұсқасын қарастырайық. Мысалы, сыныпқа бара салысымен, өзің бірінші болып мұғалімге үй тапсырмасын орындап үлгермей қалғаның үшін кешірім сұрайсың. Олқылықтың орнын міндетті түрде толтыратыныңды айтасың. Мұғалім саған түсіністікпен қарайды деп ойлаймын.

– Екінші нұсқасы?

– Мұғаліміңнің уатсабына дәл осы айтқан нұсқаны жазып жібер.

– Үшіншісі?

– Анаң мұғалімге телефон соғып, тапсырманы орындай алмауыңның себебін айтып, ертең орындап баратындығыңды жеткізсін.

– Рақмет, әке!

КРЕАТИВТІ ОЙЛАУ ҚАБІЛЕТІН ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ

1. Сүйікті ісіңізді істеңіз (Хобби)

Адам өзінің сүйікті ісін істеп, уақыттың қалай өткенін байқамаған кезде, керемет креатив ойлар туады. Махаббат пен креатив қатар жүреді. Бірі болмаса, басқасы да болмайды. Сондықтан идея қажет болып, жұмысыңыз бір орында тұралап тұрса, бас қатырып отыра бермей жаныңызға ләззат, жүрегіңізге шаттық сыйлайтын іспен айналысыңыз. Оны хобби десек те болады. Креатив дегеніміз – жан мен қиялдың еркін құстай самғауы. Ал құс тордың ішінде қалай самғайды? Сондықтан өзіңізді жұмыс не белгілі бір орынмен

шектемеңіз. Шынайы ләззат алатын ісіңізбен айналысыңыз. Сол кезде келетін ойдың креативті болатынына өзіңіз де таңғаласыз.

2. Тынығыңыз

Еңбекте қандай береке болса, демалыста да сондай пайда бар. Кейде жақсы ойлар ештеңе ойламай тынығып жүрген сәтте келеді. Ал бір нәрсенің шешімін табамын деп, бас қатыра берсеңіз, оның шешімін табуыңыз екіталай. Тынығудың маңызын ұққан Экхарт Толле: «Көпшілік ғалымдардың креативті дүние тудыра алмауы – олардың ойланбауынан емес, керісінше ойлауды бір мезет тоқтатып, кідіріс жасауды білмегенінен болады», – деген.

Бәлкім, сізге қажет керемет креативті ой көлікте я ел-жер аралап жүргеніңізде немесе қызара батқан күнге қарап отырғанда келіп қалар. Сондықтан креатив жетпесе, бар істі ысырып, тынығып алған абзал.

3. Жаяу жүріңіз

Стэнфорд университеті өз зерттеуінде көп жаяу жүретін адамдардың қиялы ұшқыр, ойы тапқыр болатынын анықтады. Жаяу жүрсеңіз, жиырма минуттан кейін көшеде емес, өзіңіздің жан-жүрегіңізде жүріп бара жатқандай күй кешесіз. Миымыздың бір қуысында жасырынған идея мен білім ортаға шығады.

4. Ақылдасыңыз

Ақылдасуда пайда бар. Кейде мәселеге тым жақын қараған адам оның шешімін көре алмайды. Лабиринттің ішінде жүрген жанның лабиринттен шыға алуы екіталай ғой. Сол секілді лабиринтты сырттай толық көре алатын адамдармен ақылдасқан абзал. Кез келген мәселеде осы тәсіл ұтымды. Бір мәселені түрлі жастағы, түрлі ойдағы адамдармен ақылға салсаңыз, өз ойыңызға келмейтін шешімдерді біле аласыз. Сондықтан ақылдасудан қашпаңыз. Келісіп пішкен тонның келте болмасы анық. Дәл солай келісіп шығарған шешім креатив болары рас.

5. Кітап оқыңыз

Креатив идеяның қайнар көзі кітап екені бәріне аян. Әр кітап түрлі тағдыр мен бір өмірден хабар береді. Сондықтан сан алуан тақырыптағы, әртүрлі авторлардың кітаптарын оқыңыз. Кітап беттерінде небір креатив ойдың үлгісі бар.

6. Саяхаттаңыз

Байырғының ғұламалары мен өнертапқыштарының саяхатшы боп, жаһанды кезуі бекер емес. Әлемнің бір бұрышында отырып, жаңалық ашамын, креативті дүние жасаймын деу қисынсыз. Саяхаттаған адам өзгеше ойлау мен басқаша қараудан шыққан талай дүниелерді тамашалайды. Түрлі мәдениет пен дәстүрге куә болады. Ал мәдениет пен дәстүр талай жылғы креативтің жемісі емес пе?! Сондықтан креатив ой жинаймын деген адам жиыанкез боп, ел көріп, жер аралап тұрғаны жақсы.

7. Көрмелерге барыңыз

Креативті креативтен іздеуіңіз керек. Әр өнер адамы түрлі құбылыстан креатив іздеп, тапқанын туындысына қосады. Сондықтан креативке қол жеткізудің ең қысқа жолы – қолөнер немесе сурет көрмелерін аралау. Тіпті болмаса, дизайнерлік тың дүниелерді, жаңаша шешімдерді жариялайтын журналдарды қарауды әдетке айналдырған пайдалы.

8. Театрға барыңыз

Театрға соңғы рет қашан барып едіңіз? Спектакль бізге уақытты кері айналдырып, адам жанына үңілуге мүмкіндік береді. Сол оқиғалардың арасында өзіміз жүргендей әсер аламыз. Кейіпкердің қуанышына шаттанып, қайғысына мұңайып, рухани байимыз. Көкжиегіміз кеңейеді. Спектакльдің өзінен, актерлардың ойнау шеберлігінен, режиссердың оқиғаны берудегі креативтік шешімдерінен шабыт аламыз. Сондықтан театрдың босағасын жиі аттағаныңыз абзал.

9. Классикалық әуендерді тыңдаңыз

Классикалық музыка мидың дамуы мен шығармашылықтың өрлеуіне әсер ететінін ғылым дәлелдеген. Сан ғасырлық тарихы бар классикалық музыка адам жанының тереңдегі пернелерін шертеді, жүрек қылын тербетеді. Қазақтың күйін тыңдаңыз. «Күй» деп аты да айтып тұрғандай астарындағы айтылмақ ойды, көңіл-күйді табуға тырысыңыз. Моцарт пен Бетховеннің заманын көзбен көргендей күй кешіретін тамаша әуен тыңдасаңыз, креатив ойлар пайда болады. Ол әуендер сізді қолыңыздан жетектеп, креатив ойлар ошағына алып барады. Сондықтан классикалық әуендерді тыңдап тұрған жөн.

10. Өзгерістен қорықпа, жаңашылдыққа құмар бол

Осыған дейін айтылған тоғыз кеңесті жарамсыз етуі мүмкін бір сезім бар. Ол – қорқыныш. Өйткені ми әрдайым бірінші кезекте қорғанысты әрі ең оңайын таңдайды. Қорқыныштың ең күшті түрі – бейтаныс пен беймәлім нәрсе алдындағы үрей. Ғалымдар ми үшін бір нәрсенің нәтижесі жаман болатынын білгеннің өзі белгісіздіктен жақсы дейді. Кез келген креатив шешім эксперимент саналады. Ал эксперименттің нәтижесі қашанда белгісіз. Сондықтан адам баласы өзгеше дүние жасағысы келеді, бірақ өзгерістің артындағы белгісіздіктен қорқады.

Бұл құбылысқа күнделікті өмірде де куә бола аламыз. Мәселен, адам баласы мейрамханаға тамақ ішуге барғанда көбінесе бұрынғы орнына қайтадан отыруды таңдайды. Өйткені түпсана мен ми сол орын бұрын қауіпсіз болған, демек, тағы да қауіпсіз болады деген шешім шығарады.

Қорыта айтқанда, креатив деген – жаңашылдық, ал бұрынғы әрекетті қайталай беріп басқа нәтиже күту – ақымақтық. Сондықтан адам баласы ми мен түпсанада пайда болған алғашқы таңдауға әрдайым күмәнмен қарауы керек. Қандай да бір шешім қабылдарда «Бұл нәрсені басқаша қалай кемел жасай аламыз?» деген сұрақты өзіңізге үш рет қойыңыз. Сонда шыққан үшінші жауап креатив болады.

ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ҚАҒИДАЛАРЫ

ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ҚАҒИДАЛАРЫ

Қайда болсаң да, қандай жағдайда жүрсең де Алланың бұйрығын орындап, тыйымынан аулақ болып, тақуалықты ұстан! Қандай да бір қателік жасасаң, дереу артынан оны жуып-шаятын ізгі іс жаса! Адамдармен әрдайым көркем мәміле, жақсы қарым-қатынаста бол!

Хадис

Адамдармен дұрыс қарым-қатынас құрып, тиімді тіл табыса білу қабілеті – эмоциялық зерденің негізгі тақырыптарының бірі. Адам баласы – жалғыз өзі дара өмір сүре алмайтын әлеуметтік жаратылыс. Ол – қоғамның қайнаған ортасында, яғни басқа адамдармен қарым-қатынаста өмір сүруге бейімделген болмыс. «Жалғыздық бір Құдайға ғана жарасқан» дейді қазақ. Бұл мақалдың мәнісі тереңде. Ауыр қылмыс жасаған күнәһарды оқшау абақтыда жеке ұстау тәсілі ең ауыр жазаға жататыны сондықтан. Бұл жайлы Абай «Дүниеде жалғыз қалған адам – адамның өлгені. Қапашылықтың бәрі соның басында» деген.

Бүгінде баз бір адамдардың жетістікке жете алмай кері кетіп, бақытсыздыққа тап болуының себебі, қоғамда өзін жалғыз сезінуі болмақ. Айналасы оны түсінбей ыәм өзінің де басқа адамдармен тіл табыса алмай, жиі шиеленіске түсуі жатыр.

Адамдармен тіл табысу – жеке тұлғаны жетістікке жетелейтін негізгі фактор. Тіпті жетістіктің 80%-ы айналаңмен дұрыс қарым-қатынас орнатып, тиімді тіл табыса білуде екен. Дәл солай. Жиған

білім, тәжірибеміз, басқа да қабілет-қарымымыз қалған 20%-ды құрайды. Адамның әлі айтпаған пікірін аңдау, сезімін түйсіну, ойын оқи білу – аса маңызды қасиет.

Мәмілегерлік қарым-қатынас дегеніміз – қай жерде, кімге не сөйлейтінін, қандай әрекет жасайтынын білу, яғни орынды әзіл айту – кез келген адамның көңіл кілтін табудың жолы. Шиеленіс пен түрлі қақтығыстың алдын алып, өзің жайлы айналаңа жағымды пікір қалыптастыру үшін ең әуелі әлеуметтік зердеңізді дамыту қажет. Кітаптың бұл тарауында адамдармен тіл табысу қабілетін арттыратын бірқатар қасиет пен көңіл кілтін табудың тиімді тәсілдері жайлы әңгімелейміз.

Әуелі адамды түсінуге тырыс

Адамдар арасындағы реніш, қарым-қатынастағы шиеленіс көп жағдайда бірін-бірі түсінбеушіліктен туындайды. «Түсінген адам ғана бәрін кешіреді» дейтін мәнді сөз бар. Демек, тіл табысудың алғашқы шарты – түсінісу. Әр адамның өз шындығы, басқалар біле бермейтін дара ақиқаты болады. Қазақ жақсы адамға «түсінігі мол адам» деп баға беретіндігі сондықтан. «Жылқы кісінескенше, адам сөйлескенше» деген мақалдың да айтпағы осы.

Түсінуге әрекет ету. Алдыңдағы адамның жүзіндегі ым-ишарасын тілі мен эмоциясын байқап, өзіңді оның орнына қойып, жағдайын бір сәт елестету арқылы оның бастан кешіп отырған сезімін, көңіл-күйін түсіну, көзқарасын білу, сенен не қалап тұрғанын сезіну – өте қажет қабілет.

Көп жағдайда алдымыздағы адамның «маған сенің көмегің қажет немесе басымнан сипап, мейірім көрсет» деген көңіл-күй тілін түсінбей, оның жәрдемге шақырған жанайқайын сезіне алмағандықтан, келеңсіз жағдайдың алдын алуда кешігіп қалып жатамыз.

Күйеуі мен әйелі, ене мен келін, ата-ана мен бала, мұғалім мен оқушы арасында проблема болып жатса, бұл – бірінші кезекте бірін-бірі түсінбеуден туындаған құбылыс. Бір-бірінің жан дүниесін, көңіл-күйін, нені қалайтындығын ұғынуға

талпынбаудың салдары. Сондай-ақ біржақты шешімдер мен сыңар көзқарастың нәтижесі.

Әуелі – диагноз, содан кейін – рецепт. Дәрігер алдына келген науқастың шағымын тыңдамай, аурудың диагнозын дөп басып анықтамастан, үйіп-төгіп дәрі бере берсе, мұнысы өрескел қателік болары анық. Дәл солай, кез келген адамның жеке жағдайын, көңіл-күйін, мәселесінің түпкі себебін түсінбестен айтылған ақыл да, қолданылған шара да пайдасыз, тіпті зиян болмақ.

Адамдардың бір-бірімен байланысы көп жағдайда «тән тілімен» болатын қарым-қатынасқа негізделеді. Альберт Мейерабиан, Рэй Бердвистел және басқа да зерттеушілердің пікірінше адамдардың бір-бірімен қарым-қатынасының 7%-ы ғана сөз арқылы жүзеге асады екен. Ал қалған 38%-ы дауыс интонациясы, тоны мен тембрына, 55%-ы «дене тіліне» тиесілі көрінеді. Дене тілі дегеніміз – сөйлеушінің позасы (мысалы, қолын иегіне тіреп, денесімен алға еңкеюі т.б.), ым (жест), тыныс алуы, қас-қабақ ыәм бет-әлпет қимылы сияқты жағымды-жағымсыз ақпараттық жүйе.

Демек қарым-қатынастың 93%-ы сөзбен емес, бейсаналы түрде жүзеге асады. Жоғарыда келтірілген пайыздық көрсеткіштер дәл болмаған жағдайдың өзінде, қарым-қатынастың дыбыссыз бейсаналы түрі басымдыққа ие екендігі даусыз. Сондықтан адамдардың көңіл-күйін, нені қалайтындығын бет-әлпет, тұла бойынан, жүріс-тұрысынан аңғару – өз алдына айрықша қабілет.

Жағдайды толық түсіну үшін «Мұндай әрекетке неліктен барды?», «Не себепті осылай болғаны оған ұнайды?», «Қандай көңіл-күйді бастан кешіруде?», «Мен оның орнында болсам қайтер едім?», т.б. сұрақтардың жауабын іздеуге тырысу қажет. Эмоциялық зерденің негізгі тақырыбына жататын «эмпатия» дегеніміз – адамды жан-тәніңізбен, сана-сезіміңізбен түсінуге талпыну. Бірақ міндетті түрде онымен келісу дегенді білдірмейді.

Эмпатияға мына кішігірім тәжірибені мысал ретінде ұсынуға болады. Мұғалім екі оқушыны бір-біріне қарама-қарсы отырғызады да, орталарына бір затты қояды. Сосын екеуінен сол заттың түсін сұрайды. Біреуі «ақ» десе, екіншісі «қара» дейді. Бір-бірінің сөзін жоққа шығарып, дауыстары көтеріле бастайды.

Тіпті дауласуға дейін барады. Дәл осы сәтте мұғалім екеуінің орындарын ауыстырады да, «Енді айтыңдаршы, қандай түс екен?» дейді. Дауласуға дейін барған екі оқушының да аузына құм құйылып, бірден қателіктерін түсіне қояды. Өйткені ортадағы заттың екі жағы екі түрлі түске боялған болатын.

Дәл осы тәжірибедегідей адамдар бір-бірінің жағдайын біліп, мәселеге қарсы тараптың көзімен қарауды үйренгенде, яғни оқиғаға басқа ракурстан үңіліп, дұрыс ұғынуға талпынған кезде шиеленіс пен келіспеушіліктер азаяды. Тіпті күрмеудің түйіні өздігінен тарқатылып, оп-оңай шешіледі.

Түсінуге талпыну өмірдің барлық саласында аса қажет қағида. Жұрттың сұранысын түсінбей жатып, шығарылған өнім де, шәкіртінің деңгейін анықтамай жатып берілген білім де нәтижелі болмайды.

Мысалы, сатушы әуелі тұтынушының жеке жағдайын ойлап, оның қажеттілігін түсінуге талпынады. Проблемасын шешуге тырысады. Яғни «проблеманың шешімін» сатады, тұтынушының қажетін өтейді. Міне, бұл - нағыз кәсіби сатушының сауатты әрекеті. Ал кәсібилігі төмен сатушы тұтынушының жеке жағдайымен санаспастан, маркетингтің түрлі қызықтырушы тәсілін қолдана отырып тауарын өткізуге, затын сатуға тырысады. Мұндай саудадан тұтынушы опық жері анық.

Зейін қойып, мұқият тыңда!

Алдыңыздағы адам сізге ашылып сөйлемесе, оның жағдайын, көңіл-күйін, мәселесінің түпкі мәні мен негізгі себебін қалай түсінбексіз? Ал түсінбесеңіз, оған қалай көмектесе аласыз? Ендеше, алдыңыздағы адам толық ашылып, ақтарылуы үшін сіз зейін қойып, жан-тәніңізбен тыңдай біліңіз. Сөздеріне мұқият құлақ түріңіз.

Адамдар көбінесе алдындағы адамның сөзін аяғына дейін зейін қойып тыңдамайды. Тіпті «А, солай ма, дұрыс екен» деп тыңдап отырғандай кейіп танытады. Немесе тыңдауды сөйлеушінің сөзін бөлмей отыру деп түсінеді. Кісі сөйлеп жатқанда оған қалай оңтайлы жауап берудің қамына көшеді. Тыңдаған кейіп танытса да, ойының басқа жақта екендігі, атүсті, тиіп-қашып құлықсыз отырғаны көзінің

жанарынан, телефон шұқылау сияқты басқа қимылдарынан көрініп тұрады. Тіпті «сөзінді тезірек бітір, енді мен сөйлейін» дегенге саятын ашық әрекеттерге де барады. Мұндай әрекеттерін байқаған адам толық ашылып сөйлеспейді. Ол адаммен қарым-қатынас құрудан қашады.

Өзі туралы ғана аузы көпіріп, тоқтаусыз айта беру, басқа адам сөйлеп жатқанда қандай да бір ой туа қалса, әңгімесін аяқтауын күтіп жатпастан сөзін бөліп, килігу – өзін ғана ойлайтын өзімшіл адамдардың әрекеті. Мұндай әрекеттер айналаңдағы адамдардың саған деген көңілін суытады.

Пайғамбарымыз сөйлескенде, амандасқанда адамдарға денесімен толық бұрылатын. Адамның сөзін мұқият тыңдайтын, тіпті бала болса да, түсінуге, оқиғаның неден, қалай орын алғандығына мән беретін еді.

Кісіні тыңдай білу – ең әуелі оған деген құрметтің белгісі. Сөзін тыңдап отырған адамға қарай денеңізді барынша бұрып, аздап иіліңкіреп отырыңыз. Көз байланысын құруды ұмытпаңыз. Сөзін соңына дейін асықпай, сабырмен тыңдаңыз. Бір сәт бұл мәселеге қатысты көзқарасыңды қоя тұрып, неліктен бұлай ойлайтындығын, қандай себеппен, нендей көңіл-күйде мұндай әрекетке барғандығын, шын мәнінде не болғандығын ұғуға талпынғаныңыз жөн. Мәселенің негізгі себебін білген соң ғана шешім айтқан жөн.

Сұхбат барысында тергеуші немесе сынаушы кейпіндегі сұрақтар қоймаңыз. Керісінше, оны шынайы тыңдап отырғаныңызды білдіретін, әңгімесіне аса қызығушылық байқататын, оның ашылып сөйлеуіне жағдай туғызатын сұрақтар қойып отырыңыз. Бірақ әртүрлі қажетсіз сауалдарды төпелетіп қойып, жаңылдырмаңыз. Мұндай жағдайда тыңдаушы: «Бұл оған не үшін қажет?» – деп күмәндана қарайтын болады. Іштей қауіптенгендіктен, сізге сырын ақтарып, ашып айтпайды.

Адамдарды жан-тәнімен тыңдай білетін тұлғалардың бірі Зигмунд Фрейд ^[60] екен. Онымен кездескен адамдар: «Фрейдтен басқа адамдарда жоқ қасиетті байқадым. Оның көздері өңменіңнен өтетін суық емес, керісінше күлімдеп, шуақ шашып тұрады. Жұмбақтап

сөйлегенді жаны қаламайды. Алайда оның сізге деген ықыласы, айтар ойымды дұрыстап жеткізе алмасам да, оның жоғары бағалауы басқа адамдарға ұқсамайды», ^[61] – деп баға беретін болған.

Эмпатиямен тыңдау – мәселені шешуден бұрын адамның жанын түсіну. Рухани демеу беріп, қолдау көрсету болмақ. Жай ғана көңіл бөліп, шынайы тыңдаудың өзі көп адамның жан дүниесіне дауа болмақ. Бір психологтың: «Маған психологиялық көмек сұрап келген кісіні ең әуелі мұқият, асықпай тыңдаймын. Тыңдаған сайын ол ашылып сөйлейді. Арасында көбірек сөйлету үшін сұрақтар қойып отырамын. Ішіндегі шерін тарқатады, жиналған барлық эмоциясын шығарады. Мен алғашқы кездесуде көп нәрсе айтпасам да, оның кетер кезде көңілі көтеріліп, әжептәуір жақсы болып қалғанын байқаймын», – дегені бар еді.

Иә, сіздің шынайы жан-тәніңізбен тыңдағаныңызды сезген сәтте сөйлеп отырған адам да шынайы сөйлеуге тырысады. Айтылмаған сөздерін ағытып, ішіндегісін бүкпесіз ақтара бастайды. Саған деген құрметі артып, өз кезегінде ол да сені мұқият тыңдауға, түсінуге ниетті болады. Арадағы қарым-қатынас беки түседі. Кез келген пенде өзін ден қойып тыңдайтын, жан дүниесін түсінетін адамды іздейді. Сондықтан алдыңыздағы адамның сөзін аяғына дейін тыңдамай жатып ақыл айтудан аулақ болыңыз.

Эмпатиямен, яғни жан-тәніңмен уақыт бөліп тыңдаудың көп уақыт алатыны сөзсіз. Бірақ бұлай жасау арқылы сіз болашақта көп уақыт үнемдейсіз. Мысалы, кез келген дәрігер үшін қанша уақыт кетсе де, науқас адамға дұрыс диагноз қоюы аса маңызды. «Өте асығыс едім» деп кез келген дәрі-дәрмекті бере салмайтыны түсінікті. Ендеше, уақытыңызды алса да, эмпатиямен тыңдауды үйреніңіз.

Есек ақырса...

Баяғы өткен заманда бір даукеш те бәлеқор адам қала әкіміне мешіт имамының халықты шатастырып, адастырып жатқанын айтып, шағым түсіріпті. «Мешіт имамы қандай ісімен, нендей

сөзімен халықты адастырып жатыр?!» – депті имамды жақсы танитын әкім таң қалған күйде. Әлгі бәлеқор адам: «Ойбай әкім мырза, айтпаңыз, имам мешіт жамағатын жиып алып: «Есек ақырса, кісінің дәреті бұзылады», – деп ешбір кітапта жоқ Құранға қайшы пәтуа берді. Сенбесеңіз, сол жердегі жамағаттан сұраңыз», – депті саспастан. Әкім мәселенің анық-қанығын білу үшін әлгі мешіт имамын құзырына шақыртып алып: «Мына адам сені халықты шатастырып жүр, «Есек ақырса, кісінің дәреті бұзылады», – деп пәтуа берді дейді. Осы айтқаның рас па?» – дейді. Имам: Олай дегенім рас, әрі ол дұрыс пәтуа! Бірақ мына кісі мешіттегі дәрісіме кешігіп келді. Сосын сөзімді аяғына дейін тыңдамай ерте кетіп қалды. Сөзімнің басын да, аяғын да толық тыңдамай тек ортасын ғана шалыс естігендіктен қателесіп отыр. Мен дәретке қатысты бір мәселені халыққа түсіндірген едім. Мәселенің бас-аяғы былай: «Бір кісі есегіне дәрет алатын суын артып, шөл далаға сапарға шықса, сосын жол ортасында әлгі есегі дәрет суымен бірге қашып кеткен жағдайда, су болмағандықтан намазын тәяммұм алып оқиды. Егер намазға тұрған кезде, есегінің ақырғанын естісе, онда әлгі кісінің дәреті бұзылады. Өйткені есегінің ақырғаны – қайтып айналып келгендігінің белгісі. Ендеше, су табылғанда, тәяммұммен алынған дәрет жарамсыз», – деген едім. Мына адам жамағат ортасында үнемі осылай бәле іздеп жүреді. Менің сөзімнің ортасын ғана қиып алып, сізге қисық жеткізіп отыр», – дейді. Имам сөзінің дұрыс екеніне көзі жеткен әкім әлгі бәлеқор адамның өзіне жаза қолданыпты.

Қиссадан түсінгеніміз: кісінің сөзін аяғына дейін мұқият тыңдамаудың кесірі осындай болады.

Тәрбиенің төрт тірегі

Бірде мәдиналық бір кісі бақшасында өсіп тұрған құрмасына тас лақтырған баланы ұстап алып Пайғамбарымызға әкеледі. Бұл бала жастай ислам дінін қабылдаған Рафиғ ибн Амр еді. Бақша иесі қатты кейіген сыңайда, қабағы қатулы. Пайғамбар сабыр сақтап: «Балапаным, құрма ағашына неге тас лақтырдың?» – деп сұрайды.

Бала: «Қарным қатты ашты. Құрма жегім келді», – дегеннен басқа сөз айтпайды. Мұхаммед (с.а.у.) пайғамбар балаға: «Енді қарның ашса, жерге түскенін же, ендігәрі құрмаларға тас лақтырма, жарай ма?» – дейді. Сосын баланың басынан сипап, оған былай деп дұға жасады: «Уа, Алла тағалам! Бұл баланың қарнын тойдыра гөр!»

Жоғарыдағы оқиғаға психологиялық талдау жасап, астарындағы тәлім-тәрбие негіздерін ұғуға тырысайық. Біріншіден, баланың кінәлі екенін біле тұра Пайғамбарымыз оған салған жерден ұрыспады. Өйткені балаға ұрысқаннан гөрі, оны жақсы көретінін білдіру маңызды. Психология ғылымында дәлелденген осы бір әрекетке тоқталып өтсек.

Мейірімділік таныту. Тәрбие берудің негізгі мәйегі – мейірім мен сүйіспеншілікте. Әсіресе балалар үшін мейірім мен сүйіспеншіліктің орны зор. Бұндай махаббатқа бала әрқашан шөліркеп тұрады. Жас бала тек қана сүйіспеншілікпен өсіп, жетіледі. Бала кімнен мейірім көрсе, сол адамды жақсы көреді. Әрдайым соны іздеп тұрады. Оны ренжітпей, мейірім мен сүйіспеншіліктен ажырап қалмау үшін оның айтқандарын мүлтіксіз орындауға тырысады. Бала өзі жақсы көрген кісіге еліктегіш келеді. Ендеше, сүйіспеншілік – бала тәрбиесіндегі негізгі қағида. Пайғамбарымыз адамзаттан сүйіспеншілігін аямаған. Жан жүрегімен жақсы көріп, әрқайсысына жеке-жеке көңіл бөлетін, әр сахаба өзін «Пайғамбардың ең жақсы көретін адамы мен шығармын» деген ойда болатын. Алайда Алла елшісінің балаларға деген мейірімі тіптен ерекше еді. Жоғарыдағы «Рафиғ ибн Амр оқиғасы» – осының дәлелі. Дедектетіп Пайғамбардың алдына әкеле жатқанда, бұл бала қандай үрейді бастан кешті десеңізші?! «Қап, мені қалай жазалар екен?» деп қорқып келген балаға Пайғамбар «балапаным!» деген сүйіспеншілікке толы жылы сөзін арнады. Басынан сипап, мейірлене қарады.

Баланы жазалаудан бұрын мейірімге толы насихаттың әсері мол екенін ескергеніміз жөн. Себебі бала көбіне жасаған қателігінің парқын білмейді. Мұндай жағдайда оларға ұрсып, зекудің пайдасынан зияны басым.

Үлкендер баланың басынан сипап, маңдайынан иіскеуі, яки құшақтап арқасынан қағуы – оған оң әсерін тигізеді. Бала үлкеннің жылы ілтипатынан өзін жақсы көретінін сезеді әрі ол кісіге деген құрметі артады. Құшақтап, маңдайын сипаған кісіні өзінің

қорғаушысы деп біледі. Педагогтар жылылық көріп, мейірімі қанбаған бала психологиялық ауруларға ұшырайтынын дәлелдеуде.

Ата-ана, яғни кез келген педагог үшін балаға ұдайы ұрсып, оған ұзақ ақыл айтқаннан гөрі, басынан сипап, мейірім көрсетіп, арқасынан қағуы әлдеқайда әсерлі. Бұның астарында құрғақ сөзбен жеткізуге келмейтін небір сезімдер бар.

Балаға құлақ асу. Баланы әуелі тыңдай білу керек. Әр нәрсені дұрыс түсінуге бала ақылы жете бермейді. Бала сөйлеген сайын ішкі дүниесін ашып береді. Сол себепті баланың ойын білу қажет. Біз көбіне баланы қателікке ұрындырған себептерді іздемейміз. Дереву оған ұрса жөнелеміз. Жоғарыдағы Рафиғ ибн Амр оқиғасында Пайғамбарымыз оған дереву дүрсе қоя берген жоқ, «Әй, оңбаған! Біреудің бақшасында нең бар?! Енді тас лақтырады екенсің, көресіңді көрсетем, қолыңды сындырам!» деп ұрысқан жоқ. «Неліктен тас лақтырдың?» деп онымен тілдесті. Бала себебін айтты. Қарны ашқаны, құрма жегісі келгендігі анықталды. Аш баланың мұндай әрекетке баруы табиғи жағдай екені анық. Не істесе де, дереву жазалауға жүгірмей, алдымен баланы сөйлетіп, тыңдай білу қажет.

Бала балалықпен қате жасайды. Ал үлкендер болса, олардан ересек адамның ісін күтеді. Қате жасаса ұрсып, жазғыра жөнеледі. Көбіне баланы тыңдауды қажеттілік деп ойламайды. Бала болса өз ісінің қателігін түсінбегендіктен, ата-анасының яки үлкендердің не үшін ұрысқанын, неге жазалағанын ұқпай қалады. Сөйтіп, үлкендер маған жамандық жасады, ата-анам мені жақсы көрмейді деген ойда жүреді. Міне, сондықтан баланың ішкі дүниесімен сырласпай, жасаған ісінің дұрыс еместігін түсіндірмей жазалау дұрыс емес.

Балама нәрсе ұсыну. Ата-ананың қателіктерінің бірі – баланы не болса содан тыйып, іс-әрекетін шектей беруі. Баланың қате қылығын тыйған кезде, орнына басқа бір дұрыс бағыт көрсету керек. Олай болмағанда, бала баяғы істеген қателіктеріне қайта оралады немесе қырсық мінезге бейімделеді. Мысалы, бала ыдыс-аяқпен ойнағысы келді делік, дереву оны қолынан жұлып алғаннан гөрі, «ойнасаң, мә, мынамен ойна» деп оған сынбайтын зат беру керек. Үйдің қабырғаларын сызып ойнаған баланың қолына дереву дәптер яки қағаз ұстатып, «Мынаны сыз», «Жүгірсең, мұнда емес, ана жерде жүгір», «Көрсең, бұл фильмді емес, ана фильмді көр» деген секілді балама

ұсынған жөн. Жоғарыда Пайғамбарымыз «Құрмаға тас лақтырма, жерге түскендерін же!» деп балаға балама ұсынғаны сияқты.

Тілек тілеу немесе балаға бата беру. Ата-ана қашанда баласының тілегін құдайдан сұрағаны жөн. Бұл педагогтар үшін де маңызды. Көптеген хадисте баласының тілеуін тілеген ата-ананың дұғасы қабыл болатыны айтылған. Пайғамбарымыз жоғарыдағы оқиғада балаға дұға етудің маңыздылығын білдіруде. Сол сияқты педагогтар да қарамағындағы балалар үшін үнемі Жаратқаннан жақсы тілек тілеп жүргені дұрыс.

Қорыта келгенде, адамға жасына сай тәлім-тәрбие беруде ұлағаты мол тамаша ұстаз Пайғамбардан алар үлгі көп. Оның бала тәрбиесіне қатысты көрегендігі жоғарыдағы бір ғана оқиғамен шектелмейді. Кезінде тұтас қоғамды жамандықтан тыйып, жақсылыққа тәрбиелеген әзірет Мұхаммедтің (с.а.у.) өмірі – теңдессіз үлгі. Ол – бала тәрбиесінде қиындық көріп жүрген ата-аналар мен педагогтар үшін таптырмас өнеге.

ЫМЫРАЛЫ МӘМІЛЕ

Кез келген келіссөз екі тарапқа да пайдалы болуға тиіс. Бір ғана жақтың мүддесі қорғалған келісімдер мен ортақ істердің ғұмыры ұзақ болмайды. Бір тарап қысқа мерзімде ұтқанымен, ұзақ мерзімде ұтылысқа ұшырайды. Мысалы, сізбен әріптестік орнатқан компанияның душар болған жағдайын пайдаланып, оларға тауарыңызды қымбат бағаға саттыңыз делік. Яғни, ол компания сізден тауарды әдеттегіден қымбат бағаға сатып алуға мәжбүр болды. Бірақ сіздің осы әрекетіңізден кейін ол компания келесі жолы тауарды сізден сатып алудан бас тартуы әбден ықтимал. Демек, сіз бір рет қомақты пайдаға кенелгеніңізбен, ұзақ мерзімде әлеуетті әріптесіңізден айырылдыңыз.

Осы орайда, Пайғамбарымыздың мына бір хадисі – аталған тақырыпқа қағида боларлық терең мағыналы сөз. «Өзіңе тілегенді басқаға да тілемейінше, кемел иманға жете алмайсыңдар!» Иә, өзіңе қалағанды өзгеге де қалау үшін өз

мүдденді ойлағанындай басқаның да пайдасын көздейсің. Сондай-ақ, өзің ұнатпаған қылықты басқаға тілемейсің. Міне, бұл – кемелдіктің белгісі. Өз пайданды қорғау мен өзгенің мүддесіне құрмет көрсету, ол – ар-ұятқа, имандылыққа негізделген тепе-теңдіктің көрінісі. Сенім мен көркем мінездің, биік өренің жемісі. Осы ұстаным салтанат құрған кез келген қоғам бақытты ғұмыр кешпек.

Стивен Кови^[62] өзінің «Жасампаз жандардың жеті дағдысы» атты еңбегінде ықпалдастық арқылы жетістікке жетудің маңыздылығын айта келіп, екі жақтың да мүддесі мен пайдасы сақталған келісімді «ұттым, ұттым» қағидасымен түсіндіреді. Проблеманы екі жаққа да пайдалы шешу үшін тараптар бір-бірінің қалауын шынайы түсінуге тиіс дейді. Үлгі ретінде төмендегі оқиғаны ұсынады:

– Мен шағын компанияда жұмыс істедім. Ірі банк корпорациясымен келісімшарт жасау туралы келіссөз жүріп жатқан. Корпорация келіссөзге қатысу үшін Сан-Францискодан заңгерлер, Огайодан өзінің өкілі мен құрамында екі ірі банк президенті бар, сегіз адамнан тұратын делегация жіберіпті. Біздің компания келіссөзді «Ұттым/Ұттым немесе Байланыспаңыз» принципі бойынша жүргізуге шешім қабылдаған. Басшылық көбірек шығын шығарып, қызмет көрсету деңгейін жақсартпақшы болды. Бірақ әлгі қаржы корпорациясы талаптар мен сауалдарды төпелетсін келіп...

Тараптар келіссөз үстелінің басына жайғасқан сәтте компаниямыздың президенті былай деді: «Келісімшарт мәтінін өз қалауларыңызға қарай құрастырсаңыз жөн болар еді. Өйткені сіздердің қажеттіліктеріңізді толық білгіміз келеді. Әуелі сіздердің қажеттіліктерді қанағаттандыру мүмкіндіктерін талқылаймыз. Тек содан соң баға туралы ақылдасамыз». Екінші тарап өкілдері таңтамаша болды. Оларға келісімшарт жасау мүмкіндігі толық берілгені қатты таңғалдырды. Жұмысты орындауға үш күн қажет болды.

Сөйтіп, олар өздеріне қолайлы келісімшарт нұсқасын ұсынғанда, компаниямыздың президенті былай деді: «Әуелі біз сіздерге не керек екенін дұрыс түсіндік пе, соны тексеріп алайық». Содан кейін ол келісімшарттың әр тармағын әріптестер мүддесін қорғай отырып, мазмұндап шықты. Сонымен, қос тарап өз басымдықтарына толық

көздері жеткенше келісімшарт талқыланды. «Иә, дәл солай! Жоқ, біз бұл жерде сәл басқаша ойлап едік... Иә, міне, енді дұрыс!»

Қарсы тараптың мүддесін мұқият саралаған соң, президент бізді алаңдатқан мәселені түсіндіре бастады. Олар сөзімізді бөлмей тыңдады! Өйткені тыңдауға дайын еді. Жұмыстың бас кезіндегі тым ресми, сенімсіз, жағымсыз ахуал аяқ астынан өзгеріп, синергияға қолайлы жағдай туды. Келіссөз аяқталарда корпорация өкілдері: «Біз сіздермен әріптес болғымыз келеді! Келісімшарт жасауға дайынбыз. Бағасын айтыңыздар, қол қояйық», – деді. [\[63\]](#)

Екі жақтың біреуіне пайдасыз істен бас тарту қажет

Екі жаққа да пайдалы, екі тарапты да қанағаттандыратын келісімге қол жеткізе алмаған жағдайда ортақ жұмыс істеуден бас тарту – ең дұрыс шешім. Осы арқылы сыйластық қарым-қатынасты сақтап қалуға болады. Әйтпегенде, бір тараптың ұтысы екінші жақтың ұтылысының нәтижесі болғандықтан, ондай келісім арадағы қарым-қатынасқа сызат түсіреді. Келісе алмаған жағдайда бас тартуды Стивен Кови «Ұттым/Ұттым немесе Байланыспаңыз» қағидасымен былай деп түсіндіреді. «Ұттым/Ұттым немесе Байланыспаңыз» тұжырымымен танысқаннан кейін, біршама уақыт өткен соң бағдарлама әзірлейтін компанияның президенті менімен әсерін бөлісті:

– Біз жаңа бағдарлама жасап шығарып, оны бесжылдық келісімшарт негізінде бір банкке саттық. Банк президенті ризашылық білдіргенімен, қызметкерлері аса қуана қойған жоқ. Бір айдан соң банк президенті ауысып кетті. Жаңа келген президент менімен кездесіп: «Бағдарлама өзгергеніне байланысты өзімді жайсыздау сезінемін. Бір түсініксіз жағдайлар орын алып жатыр. Қызметкерлерім оны меңгере алмай жатқан көрінеді. Оларға қысым жасай алмаймын», – деді.

Менің компаниям сол кезде елеулі қаржылық қиындыққа тап болған еді. Келісімшарт талаптарын орындауды талап етуге менің толық заңды құқығым бар болатын. Бірақ «Ұттым/Ұттым» ұстанымына сенімді едім. Сондықтан президентке: «Сіз бен біз келісімшарт жасастық. Жаңа бағдарламаға қайта бағдарлану үшін өнімдеріміз бен қызмет құнын сатып алуға банк кепілдік берген. Алайда сіздің осы келісімшартқа аса риза емес екеніңізді көріп

отырмыз. Осы орайда, былай жасағымыз келеді: келісімшартты тоқтатып, төлеп қойған ақшаңызды қайтарамыз. Бірақ келешекте жаңа бағдарламалық шешім қажет болып жатса, бізге тағы да жүгінуіңізге болады», – дедім.

Жалпы сомасы 84 мың доллар тұратын келісімшарттан бас тарттым. Бұл қаржылық құрбандықпен тең еді. Алайда ұзақмерзімді перспективада осы ұстанымның дұрыстығына сенімді едім. Ақша қайтып қана қоймады, шығынның орны пайдамен толды. Үш айдан соң банк президенті маған хабарласып: «Мен деректерді өңдеу базасына өзгеріс енгізгелі жатырмын. Сонымен сіздің айналысқаныңызды қалаймын», – деді. Сөйтіп, бізбен 240 мың долларға келісімшарт жасады»^[64].

ЕШКІМДІ КІНӘЛАМА, СЫНАМА!

Алла тағала аса биязы, жұмсақ. Әр нәрседе жұмсақтықты ұнатады. Басқа ешбір нәрсеге бермеген жақсылықты биязылыққа берген.

Хадис

Адам табиғаты өз кемшілігі мен қателігін көп жағдайда қабылдай алмайды. Әсіресе көпшілік алдында жария айтылған сынды тіптен мойындау ауыр. Өйткені адам баласы өзін тым жақсы көреді. Тіпті өз-өзіне ғашық. Ал ғашықтың көзі – көр. Сондықтан өз кемшілігін көре алмайды. Бұл – көпшілік адамның ең осал тұсы. Кемелдікке талпынып, өз эгосын жеңе білген адамдар ғана айтылған сынды дұрыс қабылдауы мүмкін. Сондықтан әркімге онды-солды сын айтудың пайдасынан зияны көп.

Қателікті мүмкіндігінше білдірмей, білдірсе де нәпсісіне ауыр келмейтіндей етіп, аса ептілікпен жеткізуі керек. Адам білмегенін үйренгенде ұмытқанын еске түсіргендей күйде болуға тиіс. Сонда ғана айтылған сын, көрсетілген қателік жеңіл

қабылданады. Бұл – аса ептілік пен біліктілікті талап ететін құбылыс.

Пайғамбарымыз (с.а.у.) сахабаларының қателіктерін бетіне баспайтын. Көбінесе қате іске қатысы бар адамның атын атамай, кемшілікті көпшілікке жалпылама ескертетін. Мысалы, бірде бірнеше сахаба Пайғамбарымыздың жұбайларына келіп, оның көп адам біле бермейтін үйдегі құлшылығы жайлы сұраған болатын. Пайғамбар ғибадаты туралы білгеннен кейін көбірек құлшылық жасау мақсатында кейбіреуі: «Мен өмірімде мүлдем үйленбеймін», – десе, енді бірі: «Мен мүлдем ет жемеймін», – дейді. Тағы біреуі: «Мен мүлдем ұйықтамаймын», – деп, өмірлерін толықтай ғибадатқа арнайтындықтарын айтады.

Мұны естіген Алла елшісі: «Кейбір кісілерге не болған? Әртүрлі пікірлер айтыпты. Ал мен болсам намаз да оқимын әрі ұйықтап тынығамын. Ораза ұстаймын. Сонымен қатар кей күндері аузым ашық жүреді. Сондай-ақ үйленемін. Менің жолымнан кім бас тартса, ол менен емес», – деп артық кеткен сахабалардың аттарын атамай, қате істі жиналған жұртқа жалпылама түсіндірген.

Өз Пайғамбар ас әзірлеген адамды ыңғайсыз жағдайда қалдырмау үшін астың кемшілігін айтпайтын. Әбу Һурайрадан жеткен хадисте Алла елшісі (с.а.у.) алдына қойылған астың мінін айтпаған, тәбеті тартса жеп, ал көңілі соқпаса, жемейтіндігін жеткізген.

Алла елшісі (с.а.у.) өзіне дәрекілік танытқандарға да биязы мінез көрсетіп, қателіктерін бетіне баспастан, істің барысын сұрақ қоя отырып аса бір хикметпен түсіндіретін. Алла елшісінің алдына бөтен ниетпен барғандар ол кісіден қайтқан кезде жүректері иманға, ақылдары нұрға толып, мүлдем өзгеріп шығатын.

Бірде өз Пайғамбар құзырына бір жас жігіт келіп:

– Уа, Алланың елшісі, маған ойнас жасауға рұқсат беріңіз, – дейді. Айналасындағылар оның ерсі ғәм әдепсіз қылығына шыдай алмай өре түрегеліп, әлгі жігітке ұрса жөнелді. Алла елшісі сахабаларын сабырға шақырып, ана жігітке: «Жақында», – дейді. Оны тізесіне тізесі тиетіндей жақын отырғызды. Сосын араларында мынадай әңгіме өрбіді:

– Сенің шешеңмен әлдебіреудің ойнас жасағанын қалар ма едің?

– Жооқ, Алланың елшісі!

– Ендеше, ешбір жан анасымен басқа біреудің ойнас жасағанын қаламайды. Ал туған қызыңмен әлдебіреудің зина жасағанын қалар ма едің?

– Жооқ, Алланың елшісі!

– Олай болса, сен секілді ешбір адам туған қызымен басқа біреудің зина жасағанын қаламайды.

– Ал әпке-қарындасыңмен әлдебіреудің ойнас жасағанын қалар ма едің?

– Жоқ.

– Дәл сол секілді ешбір адам қаламайды.

– Ал әкең жақтан туысқан болып келетін әпкелеріңмен біреудің ойнас жасағанын қалайсың ба?

– Жоқ.

– Сен секілді ешкім де қаламайды.

– Ал нағашы әпкелеріңмен біреудің зина жасағанын қалар ма едің?

– Жоқ.

– Олай болса, басқа адамдар да нағашы әпкелерімен әлдебіреудің ойнас жасағанын қаламайды.

Байқағанымыздай, Пайғамбар жас жігіттің кемшілігін бірден бетіне басқан жоқ. Тіпті өре түрегелген сахабаларын сабырға шақырды. Ыңғайсыз жағдайға тап болған жас жігітті өзіне жақын тартып, көңілінің кілтін тапты. Сұрақ қоя отырып, қисынмен ісінің қате екенін ұқтырды. Оның зина жасайтын әйелінің басқа бір адамның анасы, я болмаса қызы, яки әпке-қарындасы немесе басқа да жақын туысқандары екендігін асықпай тәптіштеп түсіндірді. Соңында Алла елшісі (с.а.у.) жас жігіттің көкірегіне қолын қойып, былай деп бата-дұға жасады: «Алла тағалам, мына жігіттің күнәсін кешіріп, жүрегін күнәдан тазалап, ар-ұятты ете гөр!»

Жас жігіт осы оқиға жайлы былай дейді: «Алла елшісінің құзырына кірер кезде зина мен үшін ең сүйікті іс болса, шыққан кезде мен үшін ең жексұрын қылыққа айналды».

Атақты америкалық психолог Дейл Карнегидің кітабында кемшілікті бетке баспай қателікті түзетудің үлгісі ретінде мына бір оқиғаны мысалға келтіреді: «Ертедегі друидтер сияқты мен де еменге сиынудан кет әрі емес едім. Сондықтан жыл сайын себепсіз өрт салдарынан жасыл желектің жойылып бара жатқанын көру өте ауыр тиетін. Өртке себеп, темекі шегіп, оны жерге тастап кететіндер емес,

табиғат аясында демалуға келіп, ағаштың түбінде от жағып, жұмыртқа пісіріп, шұжық қуырып, тамақ дайындайтын жасөспірім балалар еді. Кейде өртті өзіміз сөндіре алмағандықтан, өрт сөндірушілерді шақыратын кездер жиі болып тұратын.

Саябақтың бір шетінде от жаққандарға айыппұл салынып, түрмеге қамалатыны жайлы ескерту ілініп тұратын. Бірақ ол жаққа адамдар көп бара бермейтін. Бақтың қауіпсіздігіне жауапты атты полицей өте салғырт еді. Сондықтан өрт маусым сайын қайталанып отырды. Бірде өрт шығысымен мен әлгі полицейге жүгіріп барып, өрттің қарқын алып бара жатқанын, тезірек өрт сөндірушілерге хабар беру керектігін айттым. Ол өрт өзіне қарасты аумақта болмағандықтан, бас қатырғым келмейді деп еріне жауап берді. Ақыры шарасыздықтан қоғам байлығын өзім қорғауға кірістім. Ағаштың түбінде тұтанған отты көрсем болды, көңіл-күйім түсіп, от жағып отырғандарға жетіп келіп, олардың отпен ойнамауын айтсам, іс оңалады деп ойлайтынмын.

Мәселен, бірде от жағып отырған балаларға жетіп барып, от жаққандары үшін түрмеге қамалуы мүмкін екенін зілдене ескертіп, оны тез өшіруін талап еттім. Ал олар қарсыласып еді, қамауға аламын деп қорқыттым. Осылайша, олардың ой-пікірін елемей, өз талабымды өткізуге тырыстым. Ақыры немен бітті дейсіз ғой? Олар талабымды орындап, өртті өшірді. Бірақ менің талабымды ренішпен қарсы алғанын көздерінен байқадым. Мен міндетімді орындағаным үшін масаттанып, төбенің екінші жағына қарай беттегенде, олар бәлкім отты қайта жаққан да шығар.

Уақыт өте келе адамдар арасындағы қарым-қатынасқа назар аударып, басқаның да ой-пікірімен санаса бастадым, жүре келе, бұрынғыша бұйрық берудің орнына, от жағып отырған балаларға жақындап келіп, былай дейтін болдым: «Демалыс көңілді болсын, балалар, қандай тамақ істегелі жатырсыңдар? Кішкентай кезімде мен де сендер сияқты от жаққанды жақсы көретінмін, шынымды айтсам, әлі де жақсы көремін. Алайда саябақта от жағу өте қауіпті. Сендер қандай да бір бұзақылыққа барады деп ойламаймын, бірақ тентек балалар әлі де бар арамызда. Сендердің от жаққандарыңды көрген олар да от жағып, өшірмей кетсе, құрғақ жапырақтар жалынды іліп әкетіп, ағаштар өртенуі мүмкін. Сақ болмасақ, кешікпей мұнда ағаш қалмайтын сияқты. Өрт шықса, сендерді түрмеге қамап тастауы да мүмкін. Әрине, сендерге бұйрық беріп, демалыстарыңа бөгет болғым

келмейді. Дегенмен оттың айналасындағы құрғақ жапырақтарды кейін ысырып, кетерлерінде оттың орнын құммен көміп кетіндер. Келесі жолы көңіл көтергілерің келсе, отты ана төбенің үстіндегі құмға барып жақсандар болады. Ол жерде өрт шықпайды. Тыңдағандарыңа рақмет, балалар! Демалыстарың көңілді өтсін!»

Мұндай әңгіме өз жемісін берді. Балалар да менімен келісетінін айтты. Реніш те жоқ, ашу да жоқ. Өйткені олар енді бұйрықты мәжбүрлі түрде орындап жатқан жоқ. Намыстарын ешкім таптамады. Мен олардың пікірін ескергендіктен, олар да айтқан уәжімді көтеріңкі көңіл-күймен қабылдады»^[65].

Адамдарды сынап, жазғыра бергеннен гөрі олардың ондай қателікке неліктен барғандығын түсінуге тырысқан абзал. Мұның сынға қарағанда пайдасы әлдеқайда жоғары. Мұндай әрекет қоғамды төзімділікке, жанашырлық пен кешірімділікке тәрбиелейді.

«Биязылық қандай іске араласса, сол істі көркейтіп жібереді.
Ал қандай іске араласпаса, ол істің ұсқыны кетеді».

Хадис

Сын айтудың жөнін біл!

Кемшілікті жою үшін қателікті көрсету қажет. Алайда жоғарыда айтқанымыздай, ешбір адам өзіне жасалған сынды оңайлықпен қабылдамайды. Өйткені санамыз айтылған сынды өзіне төнген қауіп деп түсініп, бірден қарсылық танытады. Сондықтан сын-ескертпені айтудың әдебі бар. Кейбір кісілер айналасындағы адамдардың қате, кемшіліктерін тіміскілеп, реті келсін-келмесін радикалды түрде сынау арқылы өзінің дәрежесін көтеріп, бағасын арттырғысы келеді. Мұндай адамдардан айналасы азар-безер болып, араласудан қашады. Араласса да тиіп-қашып, қорғаныс жағдайында ғана қарым-қатынас жасайды.

Сын-ескертпе айтқанда, тыңдаған адам сіздің сөзіңізден жанашырлық ниет байқауға тиіс. Ол үшін сын айтпақ болған кісіңіздің әуелі жақсылығын айтудан бастаңыз. Одан кейін «Мына мәселелерді былай жасасаң, одан да жақсырақ болады, бірақ мен де қателесуім мүмкін», – десеңіз, естушіге ыңғайлы болады. Тіпті дәл сол мезетте қабылдаса да, дұрыс ойлануына мүмкіншілік туғызған боласыз.

Себебі сіз әуелі оның жақсы жағын айттыңыз. Оны сынап-мінеп, абыройын мүлдем сызып тастаған жоқсыз. Өзіне деген сенімін арттырдыңыз. Ынтасын ояттыңыз. Екіншіден, «мынауың қате» деген жоқсыз. Оның орнына «былай жасасаң» деу арқылы кемшілік емес, дұрыс нұсқа көрсеттіңіз. Демек, тікелей сын жоқ. Үшіншіден, «былай жасасаң, одан да жақсырақ болады, бірақ мен де қателесуім мүмкін» деген сөзіңіз жанашыр адамның шынайы ниетін байқатты.

Пайғамбарымыз әз сахаба Абдуллаһ ибн Омарға: «Абдуллаһ қандай жақсы азамат! Егер түнгі намазын оқыса, бұдан да жақсы болады», – дегені дұрыс сын айтудың өнегелі үлгісі болмақ. Әуелі адамның жақсы жағын, жетістігін айтыңыз. Сосын кемшін тұсын мүмкіндігінше көзіне шұқымай, жанашырлықпен тілге тиек етіңіз. Әңгімені тағы да жақсы жағын айта отырып аяқтаңыз.

Қалауын тапса, қар жанар

Алла адамды ардақтап жаратып, ерекше қадір-қасиетке бөлеген. Әрі адамға ерік-жігер, таңдау құқығын берген. Кез келген пенде өзінің маңыздылығы мен қадір-қасиетін сезінгісі келеді. Ал оған қандай да бір істі қалауынан тыс мәжбүрлеп жасату адамның ішкі қалауына, қадір-қасиетіне қайшы болмақ.

Сондықтан кез келген істі адамдардың қызығушылығын ояту арқылы ішкі қалауларына сай жасатуға тиіспіз. Адамның ішкі қызығушылығы – оның дұрыс шешімі. Айналамыздағы адамдарға, мейлі ол отбасы мүшесі болсын, яки жұмыстағы әріптес қызметкерлер немесе мейрамханадағы даяшы болсын, тіпті қол астыңызда істейтін жұмысшы болсын, олардың ішкі қызығушылығын ескермей, түрлі қысым арқылы мәжбүрлеген іс нәтижелі болмайды.

Пайғамбарымыз сахабаларын қандай да бір ізгі іске ынталандырғанда, оларды мына дүниеде кенелер жақсылығы мен Алланың ризашылығы, ақыреттегі мол сауабын айтып қызықтыратын.

Мысалы, Алла елшісі: «Кімде-кім Алланың өзіне мол ризық бергенін қаласа немесе ғұмыр жасының ұзақ болғанын тілесе, онда

туған-туыспен қарым-қатынасын күшейтсін!»

Алла елшісі: «Сендерге намаз, ораза мен садақадан да дәрежесі жоғары бір істі айтайын ба? Ол – «Арасы бұзылған екі адамды жарастыру».

Алла елшісі: «Араларындағы маған ең сүйікті әрі ақыретте ең жақын адамды айтайын ба? Ол – сендердің ең көркем мінезділерің».

Гарри А.Оверстрит^[66] былай дейді: «Кез келген әрекет біздің қалауымыздан бастау алады. Бизнесте болсын, үйде, мектепте немесе саясатта болсын, біреуге ықпал еткісі келген адам ең алдымен басқа адамдардың қызығушылығын оята білуі керек. Бұлай істеу қолынан келсе, бүкіл әлемді өзіне дос етеді, қолынан келмесе, жалғыз қалады».

Дейл Карнеги былай деп жазады: «Бұрындары мен дәріс оқу үшін Нью-Йоркте қонақүйдің үлкен залын әр маусымда 20 күн қатарынан жалдап алатынмын. Осындай маусымдардың бірі басталар алдында залды жалдау ақысын үш есеге өсіріп жібергенін білдім. Бұл хабар билеттер сатылып, хабарландырулар тарап кеткеннен кейін жетті. Әрине, артық ақша төлегім келмеді, қонақүй қожайынымен саудаласып жатуды бекершілік деп ойладым. Себебі, оларды өз мүддесінен басқа ештеңе қызықтырмайтын. Соған қарамастан, екі күннен кейін қонақүй менеджерімен сөйлесуге бел байладым.

«Хатыңызды алған кезде аздап таңғалдым», – дедім мен оған. – Бірақ сізді жазғырмаймын. Сіздің орныңызда болғанда, бәлкім, мен де солай жасар едім. Менеджер ретінде сіздің міндетіңіз – мүмкіндігінше қонақүй кірісін арттыру. Олай болмаған жағдайда, жұмысыңыздан айырылуыңыз мүмкін. Ендеше, бір жапырақ қағазға қонақүйді жалдау құнын арттырғанда, сізге қандай пайда немесе зиян келетінін жазып көрейік». Сөйтіп, мен қонақүйдің ресми бланкін алып, оны екіге бөліп сыздым да, бір жағына «пайда», келесісіне «зиян» деп жаздым. «Пайда» деген бөлігіне «зал бос» деп жаздым да былай дедім: «Зал бос кезде сіз оны биге немесе жиналыстарға жалға беріп қосымша пайда табасыз. Бұны атап өтпесе болмайды, өйткені одан бірнеше дәрістен түсірген пайдаңыздан да көбірек пайда көруіңіз мүмкін. Ал 20 кеш маған жалға беріп, басқа кезде жауып қойсаңыз, өзіңіз үшін өте пайдалы кіріс көзінен айырыласыз.

Енді бұл мәселенің зиян жағын қарастырып көрейік. Біріншіден, менің есебімнен пайда түсіремін деп, одан айырылып қалайын деп отырсыз. Иә, солай, сіз көк тиын да таппайсыз, себебі сіз сұраған

қаржыны мен төлей алмаймын. Демек, дәрісті басқа жақта оқуға мәжбүр боламын. Сіз үшін бұдан басқа да зиян бар. Олай дейтінім, менің дәрісімді тыңдау үшін қонақүйіңізге көптеген білімді, мәдениетті адамдар келеді. Бұл – сіз үшін жақсы жарнама, дегенмен келісесіз. Тіпті жарнама үшін бес мың доллар төлесеніз де, менің дәрісіме келетіндей көп адам қонақүйді көруге келмейді. Ал сіздің қонақ үйге жарнама өте керек».

Өңгімемді айта отырып, осы екі «зиянды» жаздым да, менеджерге табыстадым. Қоштасарда былай дедім: «Бұл мәселеде түсер пайда мен шегер зиянды жан-жақты талдап, маған соңғы жауабыңызды берерсіз деп ойлаймын».

Келесі күні мен жалдау құны үш есе емес, елу пайызға ғана көтерілетіні туралы хат алдым. Есіңізде болсын, оған мен өзіме не керектігі туралы бір ауыз сөз айтпадым, тек оған не керектігі туралы, оған қалай қол жеткізуге болатыны туралы айттым.

Бұл жерде көпшілік әдетіне бассам, не істер едім? Ойланып көрейік. Менеджердің кабинетіне баса-көктеп кіріп барамын. Барамын да: «Билеттер сатылып, хабарландырулар беріліп қойғаннан кейін жалдау құнын үш есеге көтерем дегеніңіз не сандырақ? Үш есе! Күлкілі! Ақылға қонбайды! Мен мұндай ақша төлемеймін!» деп айқайға басар едім. Бұдан кейін не болар еді? Арамызда дау туып, ол ұзаққа созылар еді. Ал даудың қалай аяқталатыны бәрімізге мәлім. Тіпті оның шешімінің дұрыс еместігін дәлелдеп берсем де, бұл жағдай оның намысына тиіп, барлығымыз да тығырыққа тірелер едік».^[67]

Дейл Карнегидің кітабынан тағы бір мысал келтірейік. Көп жылдар бойы Нью-Йорк банктерінің бірінде қызмет еткен Барбара Андерсон баласының денсаулығына байланысты Аризона штатының Феникс қаласына қоныс аударамын деп шешеді. Осыған байланысты курста үйренген 12 қағидаға сүйене отырып, ол Фениксте қызмет көрсететін 12 банкке төмендегі хатты жолдайды:

«Құрметті Мырза! Менің банк саласындағы 10 жылдық тәжірибем Сіздің банк үшін пайдалы боларына күмәнім жоқ. Нью-Йоркте орналасқан Bankers Trust компаниясына қарасты банктерде түрлі лауазымды қызмет атқара жүріп, мен филиал менеджері қызметіне дейін көтерілдім және осы уақытқа дейін салымшылармен жұмыс жасау, кредит, қарыз, әкімшілік міндеттер сияқты мәселелер бойынша тәжірибе жинадым. Мен мамыр айында Феникске көшіп келуді

жоспарлап отырмын, сіздің банкке жұмысқа тұру арқылы сіздердің кірістеріңіз артуына үлесімді қоса аламын деп сенемін. 3 сәуірде мен Фениксте боламын, сол кезде банктеріңіздің алға қойған мақсатына жетуіне қалай көмектесе алатынымды сіздерге көрсетуге мүмкіндік берсеңіздер, керемет болар еді».

Құрметпен, Барбара Л.Андерсон

Андерсон ханым хатына жауап алды ма, қалай ойлайсыздар? Он екі банктің 11-і оны сұхбатқа шақырды. Андерсон ханым өзі қалаған банктің ұсынысын қабыл алды. Неге? Өйткені Андерсон ханым хатында жұмысқа тұрғысы келетіндігі, яғни өзінің не қалайтыны туралы емес, керісінше банктерге не керектігіне, оларға қалай көмектесе алатынын айтқан. [\[68\]](#)

ДАУЛАСУДАН АУЛАҚ БОЛ!

*Өлетұғын тай үшін, Көшетұғын сай
үшін, Желке терің құрысып, Әркімменен
ұрыспа.*

Асан қайғы

Өмірде сені дауласуға итермелейтін түрлі мінез бен көңіл-күйге ие адамдар ұшырасады. Осындай сәттерде дауласудан аулақ болыңыз. Даудан айналып өтуді алдын-ала ойластырыңыз. Себебі тартыс сәтінде ешкімге еш нәрсені дәлелдеу мүмкін емес. Сан алуан фактіні келтіру арқылы өзіңіздің дұрыстығыңызды дәлелдеп, айқын жеңіске жетсеңіз де, оны қарсыласыңыздың мойындауы екіталай. Тартысу кезінде адам жеңіліп қалмау үшін барын салады. Нәпсісі, іштегі эгосы қорғанысқа толықтай өткендіктен, ақиқатты мойындамайтын, дұрысты көрмейтін, шындықты қабылдамайтын психологиялық күйге ұшырайды.

Тартысу дауласуға ұласқанда дауыс көтеріп, айқайласуға, тіпті төбелеске ұласып кетуі ықтимал. Тартыс ерегеске айналған жағдайда дауласушылар ақиқаттан алыстап, теріс жаққа қарай тереңдей түседі. Нәтижесінде, өз ісін дұрыс деп дәлелдеу үшін басқа да дәйек іздейді.

Тартысу арқылы жеткен жеңіс – нәтиже тұрғысынан жеңіліс деген сөз. Өйткені қарсыластың қателігін бетіне бастыңыз. Намысына тидіңіз. Сізге деген өшпенділігін ояттыңыз. Ақиқаттан алыстаттыңыз. Арадағы қарым-қатынасқа сызат түсті. Жеңілген адам бұдан былайғы уақытта сізбен кездескенде өзін ыңғайсыз сезінетін болады. Ал екеуара дауды басқа адамдар байқаған болса, жеңілген тараптың психологиялық көңіл-күйі тіптен ауырлай түседі. Ал сіз болсаңыз «жеңдім» деп нәпсіңіз семіріп, масаттанасыз. Біліп қойыңыз, айтысып-тартысудың жеңімпазы тек шайтан ғана.

Алла елшісі бір хадисінде: «Өзіңікі дұрыс бола тұра, дауласып, тартысуды тәрк еткен адамға жұмақтан бір сарай берілетіндігіне кепілдік етемін», – деген. Әл-Аузағи: «Алла қай елге жаманшылық қаласа, олардың арасына дау-дамай мен жанжал жібереді» деген. Бенджамин Франклин былай дейді: «Дауласып, айтысып жеңіске жетуің мүмкін. Бірақ бұл жеңістің ешбір пайдасы жоқ. Өйткені ол «сен жеңді екен» деп, сені жақсы көріп кетпейді».

Ендеше, жұртпен дұрыс қарым-қатынас орнатып, достық байланыста болуды ниет еткен кез келген адам үшін тартысып, дауласу тиімді емес. Мақсат біреуге дұрыс нәрсені түсіндіру болса, онда тартыспай-ақ адамның ар-намыс эгосына тимейтін, нәпсісін қытықтамайтын тәсіл мен жолды таңдаған дұрыс.

«Дауласу жүректерді қарайтып, өшпенділікті туғызады».

Әнас ибн Мәлик

Ерлі-зайыптылар арасындағы шиеленіс, яки сатушы менеджер мен тұтынушылар арасындағы түсініспеушілік немесе басшы мен жұмысшы ортасындағы келіспеушіліктерді мәмілемен шешу – ең тиімді тәсіл. Дейл Карнеги тартысуды айналып өтіп, мақсатқа жетудің үлгісі ретінде өз оқырмандарының бірінің басынан өткен мынадай оқиғаны мысал ретінде келтіреді:

«Р.В. Кроули Нью-Йоркте ағаш материалдар сатумен айналысатын компанияда сатушы болып жұмыс істейді. Ол қара тастай қатып қалған орман инспекторларына олардың қателігін түсіндіруге жылдар бойы тырысып келеді. Иә, оларды жеңген кездері де болды. Алайда

бұл жеңістер оған еш пайда әкелмеді. «Өйткені, – дейді Кроули, – бұл инспекторлар бейсбол ойынының төрешілері сияқты, аузынан шыққан шешімін еш өзгертпейді».

Күндердің бір күнінде өзінің кезекті бір жеңісі фирманы мыңдаған доллар шығынға батырғанын білді. Курсыма келіп қатысқаннан кейін ол енді инспекторлармен сөйлесу тәсілін өзгертіп, ендігәрі олармен дауласпауға бел байлайды. Нәтижесі қандай дейсіз ғой? Оның айтқандарына құлақ түрейік. Бір күні таңертең кабинетімдегі телефон тынымсыз шырылдай бастады. Көтергенімде, ар жағындағы дауыс өзінің зауытына жіберген ағаштар ештеңеге жарамайтынын ашулана айтып жатты. Ол аздай, бұл компания бізге тапсырыс беруін тез арада тоқтатып, ауласында жатқан ағаштарды дереу алып кетуімізді талап етті.

Мәселе былай болған екен: жүк көлігіндегі ағаштардың төрттен бірі түсіріліп біткенде, инженер бұл ағаштардың 55 пайызы сапасы талапқа сай емес екенін айтып, қабылдаудан бас тартады. Мен тез жиналып, жолға шықтым. Келе жатып «мәселені қалай шешсем екен» деген ойда болдым. Әдетте, мен бағалау ережелерін алға тартып, жеткілікті білімі мен тәжірибесі бар инспектор ретінде ағаштың талапқа сай келетініне келесі тараптың көзін жеткізуге тырысатынымын. Алайда осы жолы тренингте үйренгендерімді іс жүзінде қолданып көруге бел байладым.

Зауытқа келсем, олардың сатып алу жөніндегі менеджері мен ағаш инспекторы ашудан жарылардай болып тұр екен. Мен ағаш артып келген көліктен ағаштарды түсіруін әрі қарай жалғастыра беруін өтініп, өзім оларға үнсіз қарап тұрдым. Сосын инспекторға жарамсыз деп тапқан ағаштарды бір жаққа, жарамдыларын бір жаққа жинап қоюын өтіндім. Біраздан соң инспектор кейбір ережелерді дұрыс түсінбегенін байқадым.

Мысалы, біз жеткізген ағаш ақ қарағай деп аталады, ал инспектор – қатты ағаш маманы. Ақ қарағай жайлы білімім одан көбірек болса да, мен оның ағаштарды сұрыптағанына қатысты еш қарсылық білдірмедім. Тек қарап тұра бердім. Инспектордың қатесі жайлы жақ ашпадым. Тек арасында қандай да бір тақтайды не үшін жарамсыз деп танығандығы жайлы сұрап отырдым. Оның фирмасына алдағы уақытта қандай ағаш жіберу керек екенін білу үшін сұрақ қойып отырғанымды түсіндірумен болдым. Сұрақ қоя отырып, олардың өз

талабына сай келмейтін тақтайларды алып тастағаны дұрыс болғанын айттым. Сөйтіп, оның тілін тапқандай болдым, арамыздағы мұз құрсау ақырындап ери бастады.

Менің тарапымнан жайлап айтылған ескертулер нәтижесінде, жарамсыз деп есептелген бұл тақтайлардың шын мәнінде, олар сұраған деңгейге сай екенін, ал егер бұлар расымен жарамсыз десе, бұдан да жоғары сұрыпты тақтайларға тапсырыс беру керектігін олар іштей түсінгенден болды. Алайда мәселені тікелей талқылап жатыр деп ойлап қалмауы үшін сөздеріме барынша абай болуға тырыстым. Ақырындап олардың көзқарасы өзгерді. Сөйтіп, олар ақ қарағай жөнінде көп біле бермейтінін мойындап, көліктен түсірілген әр ағаш жайлы сұрай бастады. Мен оған ағаштардың олар талап еткен көрсеткіш бойынша жеткізілгенін жайлап түсіндіре отырып, егер мақсатына сай келмесе, бұл ағаштан да бас тарта алатынын жеткіздім.

Осылайша, олар ағаштарды сұрыптауда қате жібергенін мойындады. Нәтижесінде, мен кеткеннен кейін ол сапасыз деп тапқан ағаштарды қайта қарап, бәрін қабылдап, бізбен толық есеп айырысты.

Тек осы жағдайды алып қарап болсақ, сәл ғана сыпайылық танытқаным, оның мінін көзіне шұқып көрсетпеуім компанияма айтарлықтай кіріс кіргізді. Басқалардың алдында беделдің түспеуі қандай байлықтан да артық екені белгілі. ^[69]

Дипломатия

2010 жыл. Діни басқармада аппарат басшысы қызметінде жүрген кезім. Елімізде теріс ағым өкілдерінің бұрыс уағызын тыңдаудың салдарынан дінге бет бұрған кейбір жанның көкірегінде күдік жүрді. Музыка арам ба, адал ма? «Дін мен діл» атты кітабымда музыканың дұрысы мен бұрысын ажыратып, хадистермен дәйектеп жазған болатыным. Алайда бұл пәтуаны олар іздеп тауып, оқымағаны анық. Ендеше, музыканың да естісі барын дәлелдеу қажет болды. Не істемек керек? Діни өлеңдер мұшайрасын ұйымдастыратын болдық. Үздік деп танылған өлеңдерге арнайы әуен жаздыртып, марапаттау кешінде оларды өнер жұлдыздарына орындататын болдық. Жүлде қоры да қомақты. Әрине, оның бәрі дінге жанашыр кәсіпкерлер

демеушілігімен болып жатты. Мүшәйра да, марапаттау кеші де ойдағыдан да жақсы деңгейде өтті. Қоржынға түскен үздік өлеңдерді жинақтап «Аллаға мадақ» деген атпен арнайы жинақ етіп шығардық. Елімізде тұңғыш рет өткізілген осынау мүшайрадан есімде мына бір оқиға қалып қойды. Мүшайра аяқталуға таяп қалған болатын, бөлменің есігін жұлқып ашып, танымал ақын ағамыз ішке енді де:

– Қайрат деген сенсің бе?

– Иә, – деймін еш нәрсені түсінбеген қалпы.

– Менің өлеңімде әкеңнің құны бар ма?! Неге өлеңімді қазылар алқасына өткізбей тастадың?!

– Аға, мүшәйраны ұйымдастырып отырған Діни басқарма болғандықтан, өлең мазмұны шариятқа томпақ келмеуі керек. Жұрт түсінбей қалады да, ақырында бізге ренжиді.

– Қане, шариятқа теріс келетіндей мен не жазыппын?! Қай жері?!

– Аға, мына жолдарыңызға қараңызшы: «Құдайдан басқа тәңір жоқ. Болса, енесін ұрайын!»

– Айналайын-ау, мұның қай жері шариятқа қайшы, а? Бұл деген тұнып тұрған поэзия ғой. Маған дереу Әбсаттар қажының телефонын бер, – дейді реніші басыла қоймаған ақын ағамыз күркіреп. Не керек, әлгі кісі емханада жатқан Әбсаттар қажының палатасынан бір-ақ шығады. Іле-шала Әбсаттар қажы маған телефон шалып, істің мән-жайын білгеннен кейін: «Мұны ың-шыңсыз, айқай-шусыз басқаша шешу керек», – деді. «Бұл кісі қалай шешер екен?» – дедім де қойдым. Сөйтсем, Әбсаттар қажы әлгі ақын кісіні арнайы шақырып алып: «Пәленшеке, сіз елге танымал, мүйізіңіз қарағайдай, атағыңыздан ат үркетін мықты ақынсыз. Ал мына мүшәйра енді-енді қалыптасып келе жатқан жас ақындарға арналған. Сіз сонда бала-шағаның қатарына қосылып, бас бәйгені жеңіп алдым десеңіз, жұрт күлмей ме? Сізге мүшайраның марапаттау кешінде төрде сыйлы қонақ болып отырғаныңыз жарасады емес пе?» – депті. Әлгі ақын ағамыз да бірден уәжге тоқтап, ертесі өзінің том-том өлеңдер жинағын Әбсаттар қажыға тарту етеді. Міне, осылайша Әбсаттар қажы ашулы ақынның өкпе-ренішін сыйластыққа айналдырып жіберді. Даудың

алдын алып, мәселені майдан қыл суырғандай мәмілегерлік жолмен шешті. Бұл маған өмірлік сабақ болды.

Даудың алдын алу үшін жіберген қателігіңді мойындай біл! Дауды болдырмау үшін көрпені өзіңе тарта бермей, басты мақсатың орындалса, қалғанынан бас тартуға, ымыраға келуге дайын бол!

Сұхбаттасу сыры

Әрбір маңызды кездесуге алдын-ала дайындалудың пайдасы зор. Кездесетін орынның атмосферасы да қолайлы болғаны дұрыс. Барынша тыныш жерді таңдаңыз.

Ең бастысы, сұхбаттасыңызға ұнайтын, қызығушылығы басым тақырыпты әңгімеге арқау етіңіз. Ол үшін кездесетін адамыңызды алдын-ала зерттеп, оның қызығушылығын біліп алыңыз. Бұл жағдай – кездесудің маңызы артып әрі сұхбаттасыңыз толық ашылуына себеп болумен қатар, сізді бұрыннан танитындай күйге бөленеді. Лезде достық қарым-қатынас орнайды. Нәтижесінде, мәселенің тиімді шешілуіне септігі тиеді.

Дейл Карнегидің «Дос табу және адамдарға ықпал ету өнері» атты кітабынан үзінді келтірейін: «Нью-Йорк газетінен ерекше қабілет пен тәжірибесі бар адамды жұмысқа алатыны туралы хабарландыруды көрген Чарльз Т. Кубеллис түйіндемесін жібереді. Бірнеше күннен кейін оны сұхбатқа шақырады.

Сұхбат кезінде ол: «Сіздер сияқты белгілі компанияда жұмыс істеу – мен үшін зор бақыт. 28 жыл бұрын осы кәсіпті бастағанда бір кабинет пен бір стенографтан басқа ештеңе болмаған екен. Осы рас па?» – деп сұрайды. Кез келген адам, әсіресе біраз жетістікке жеткен болса, өзінің бизнесті қалай бастап, қандай қиындықтарды бастан өткергенін айтып бергенді жақсы көреді. Бұл адам да сондайлардың бірі еді. Ол өзінің қалтасында бар-жоғы 450 доллармен бизнеске қалай келгенін, оған қандай ой түрткі болғанын, кейде қолды бір сілтеп кетіп

қалғысы келгенін, қатты қиналғанын айтады. Күндіз күлкі, түнде ұйқы көрмей, күніне 12 сағат жұмыс істегенін, ақырында барлық қиындықты жеңгені, қазір Уолл стриттегі мықтылардың өзі келіп ақыл сұрайтын маңызды тұлғаға айналғанын ұзақ әңгімелеп береді.

Мұндай жетістікке жеткені үшін өзіне разы еді ол. Онысы да жөн, өз жеңісі жайлы қанша айтса да еш сөкеттігі жоқ. Әңгімесін аяқтаған соң, ол вице президенттерінің бірін шақырып: «Бұл адамды жұмысқа алыңдар», – деп бұйырады. Кубеллис мырза болашақ жұмыс берушінің жеткен жетістігі жайлы білгісі келді. Осылайша, ол өзі сөйлесіп отырған адамның жан дүниесі мен оның проблемаларына үңіліп көрді. Сондықтан сұхбаттасының көбірек сөйлеуіне мүмкіндік беріп, өзі туралы жақсы пікір қалыптастырды»^[70].

Мысырда соңғы курсты аяқтауға бірнеше ай қалған болатын. Бас мүфти болып сайланғанына бірнеше ай болған Әбсаттар қажы Дербісәлі сапарлап Каир қаласына келді. Мен хазіретпен арнайы жолықтым. Әңгімеміз танысудан және бірнеше минуттық жөн сұрасқан қысқа сұхбаттан әрі аспады.

Оқуды аяқтап, елге қайтқаннан кейін екі-үш жыл өткен соң тағы да кездесуге ниет білдірдім. Бұл жолғы кездесудің дайындығы бөлек болды. Әбсаттар қажының қызығатын тақырыбын алдын-ала зерттедім. Ол кісі бар ғұмырын шығыстануға, ортаазиялық, әсіресе қазақ даласында туып-өскен ғұламалар өмірі мен шығармашылығына арнағаны белгілі. Ендеше, осы тақырыпты әңгімеге арқау етуім керек деп шештім. Әбсаттар қажының еңбектерін қарап шықтым. Кездесу барысында ол кісінің Кеңес өкіметі кезінде жазған «Қазақ даласының жұлдыздары» атты кітабы жайлы сөз қозғап едім, ол кісі ерекше шабытпен тоқтамай ағытылды кеп. Арасында тақырыпқа қатысты сұрақтарды қойып отырдым. Не керек, арамызда бір сағатқа созылған әдемі әңгіме өрбіді. Мені ұзақ жылғы танысындай құрмет көрсетіп шығарып салды.

Кейде кездесулер біз ойлағандай бола бермейді. Қызу пікірталас орын алып, эмоцияға ерік беріп, дауыс көтеруге дейін баруымыз мүмкін. Мұндай жағдайда белгілі бір келісімге келмесеңіз де, кездесуді жағымды эмоциямен, жақсы сөздермен аяқтауға тырысыңыз.

КӨРКЕМ МІНЕЗ

Кез келген адаммен дұрыс қарым-қатынас орнату үшін ең әуелі көркем мінез қажет. Өзара тіл табысудың түрлі тәсілін қолданғанымызбен, сөзіміз бен ісіміз үйлеспейтін қайшылыққа толы пенде болсақ, біраз уақыттан кейін кемшін тұсымыз су бетіне қалқып шыққан май сияқты байқала бастайды. Жасандылық ерте ме, кеш пе мәлім болады. Сондықтан адаммен қарым-қатынасымыз әрдайым ұзақ мерзімді ыәм шынайы әрекетке негізделуге тиіс. Бұл тек ішкі құндылығы берік көркем мінезді тұлғадан ғана шығады. Өйткені адам өзінде жоқ нәрсені басқаға бере алмайды.

Көптің сеніміне кірген адам ғана айналасымен дұрыс қарым-қатынас құра алады. Қарым-қатынасты нығайту үшін құндылықтарға негізделген әрекет керек. Төменде жақсы қарым-қатынасқа, тиімді тіл табысуға ықпал ететін негізгі құндылықтар жайлы сөз қозғаймыз.

Уәдеге берік бол!

*Ешкіммен дауласып, тартысушы болма!
Көңілге тиетін қалжың айтпа! Орындай
алмайтын ісіңе уәде берме!
Хадис*

Уәдеде тұру – кемелдікке ұмтылған барлық ізгі жандардың айнымас қасиеті. Тақуалықты ту еткен жандар қандай жағдайға тап болса да, сөзде тұруды ең үлкен міндет деп біледі. Мұсылманшылық уәдеге беріктікпен өлшенеді. Құранда мүміндердің жақсы қасиеттері жайлы айтылғанда «Олар берген уәделерін толық орындайды» делінген.

Уәдеде тұру - сенім ұялатудың жалғыз жолы, сыйластық қарым-қатынас құрудың кепілі. Уағдасына берік кісіні айналасы жақсы көріп, ең қиын жағдайда оған сенім артып, арқа сүйейді. Сондықтан Алла тағала Құранда: «**Уа, иман келтіргендер, берген уәделерінде тұрыңдар!**»^[71], «Берген уәделерінді және жасасқан, келіскен

шарттарыңды орындандар. Өйткені берілген серттің сұрауы бар!»^[72] деп уәдеде тұрудың маңыздылығын ерекше білдірген. Алла елшісі (с.а.у.) «Екіжүздінің сипаты үшеу: сөйлесе өтірік айтады, уәдеде тұрмайды және аманатқа қиянат жасайды», – деп уағдадан айнуды екіжүзді тайғақ адамдарға тән сипат деп қатаң ескерткен. Басқа бір хадисте Пайғамбарымыз уәдесінде тұрған адамның жұмаққа кіретіндігіне кепілдік берген. «Кімде-кім мына алты нәрсеге кепілдік берсе, мен оған жұмаққа кіретіндігіне кепілмін.

- Жалған сөйлемегуге;
- Уәдені орындауға;
- Аманатқа қиянат етпеуге;
- Ар-ұятты сақтауға (зина жасамауға);
- Көзін харамнан қорғауға;
- Қолын харамға созбауға», – дейді.

Уәденің үлкен-кішісі болмайды. Кішкентай балаңа «Ананы алып беремін, мынаны әкеліп беремін» деген уәдең де – уәде. Тіпті уәденің ең үлкені. Өйткені бала жүрек оны тағатсыз күтеді. Ал берген уәдеңді әр бұзған сайын оны опасыздыққа, өтірікке баулып жатырсың деген сөз. Келісілген уақыттан кешікпей бару да уәдені орындауға жатады. Алған қарызды уақытында қайтару да солай.

Уәдеде тұру мұсылман қазақ баласының көзге көрінетін ең ұлы қасиеті еді. Бұл жайлы қазақ зиялысы Ақселеу Сейдімбек былай дейді: «Біз – уәдеге берік халық едік. Уәдеден тайдық. Уәде – қазақтың ұлы құндылықтарының бірі еді. Қазақ даласына XIX-XX ғасырға дейін сырттан келген этнографтар бір-ақ нәрсеге таңғалған екен. Өте ірі тағдырлы істер тек қана уәдемен шешіле береді дейді бұл далада. Қазір уәде беріп тұрып, қолхат жазып тұрып, қақпанға түсіріп кетеді. Осындай жоғалтқан құндылықтарды санап тауыса алмайсың».

Рас, қазақ уәдеге ар-намыс мәселесі ретінде қараған. Сондықтан атам қазақ «Ер жігіттің екі сөйлегені – өлгені, емен ағаштың иілгені – сынғаны» немесе «Айтылған сөз атылған оқпен тең» деп бір-ақ ауыз сөзбен кесіп айтқан.

Ілияс Есенберлиннің шығармасында бұрынғы қазақ батырларының уәдеге беріктігі жайлы мына бір тәмсіл айтылады. Бірде Қырым билеушісі Мамай ел ішін бүлдіргені үшін ноғайлының Ақпанбет

батырын өлтіріп, жұртын ойрандайды. Ақпанбет өлерінде үзеңгілес серігі кегенес Кен Жанбайға адам шаптырып: «Жалғыз ұлым Тастемірді өлімнен құтқарсын», – деп одан ақыреттік уәдесін сұратады. Уәде алған Кен Жанбай батыр хан жасағының алдынан шығып, Ақпанбеттің ұлына сауға сұрайды. Мамайдың қаңарынан қорыққан жасақ басшысы көнбейді. Ақыры, ақыреттік уәдесін орындау үшін Кен Жанбай егіз ұлының сыңары үш жасар Жанұзақты досының ұлының орнына өлімге беріп, Тастемірді құтқарып уәдесін орындапты.

Енді мына бір ғибраты мол оқиғаға назар салайық. Өте ертеде қолы қарулы бір жігіт байқаусызда адам өлтіріп қояды. Өлген адамның туыстары қазыдан «қанға-қан» үкімін сұрайды. Жігіт сонда: «Алыста тұрушы едім, жақындарыммен қоштасайын, қарыздарымды жабайын. Үш күнге мұрсат берсеңіз», – дейді. Қазы көпшілікке қарап: «Бұған кепіл болатын адам бар ма?» – дейді. Ешкім үндемейді. Сол кезде бір қария шығып: «Мен кепіл боламын. Ол келмей қалса, мен жауап беремін». Ел-жұрт аң-таң. Өйткені бұл қария әлгі жігітті танымайды.

Арада үш күн өтеді. Уәделі күні елдің бәрі жаза алаңына жиналады. Әлгі кісі өлтірген жігіт жоқ. Жұрт біткен оның жолына қарап тұр. Бірақ ешкім көрінбейді. Ел: «Жігіт өтірік уәде берген екен, мына қарияға обал болатын болды-ау», – деп ойлайды. Бір кезде көпшілік алыстан кара терге малшынып жүгіріп келе жатқан жігітті көреді. Оның уәдесінде тұрғанына бәрі таңғалады. Жігіт айтады: «Елім алыс болғандықтан уақыттан кешіктім, бірақ бәріне үлгердім, енді өлімге дайынмын». Уәдеден таймаған азаматқа ел риза. Жағдайға қаныққан өлген адамның туыстары да «біз кешірдік» дейді.

Қазы көпшілік алдында өлім жазасы үкім етілген жігіттен: «Сен өлетініңді біле тұрып келдің, неге қашып кетпедің?» – дейді. Ол: «Мен уәдемде тұрмасам, кейін мұсылмандар арасында уәденің құны жойыла ма деп қорықтым» – дейді. Қазы қарияға бұрылып: «Сіз бұл адамды танымай тұрып неге кепіл болдыңыз?» – дейді. Ақсақал: «Кейін мұсылмандар арасында уәдеге сенушілік әлсірей ме деп қорықтым», – депті.

Әсілінде, уәдеден айну пайдакүнемдіктен туындайды. Пенде кара басын ғана ойлайтын пайдакүнемге айналғанда, уәде бұзғыш келеді. Өйткені ол уәде бергенде, өзінің бас пайдасын

есептеп үлгереді. Ал үміттенген пайдасы жоғалса немесе уәдені орындаудың бағасы пайдасынан асып кетсе, «ақ болды, көк болдыға» салып, уәдесін бұза салуды оңай көреді. Нағыз мұсылман өз зиянына болса да, уәдесін бұзуды ар санайды. Мәшһүр Жүсіп былай дейді: «Бұл мұсылманшылық деген немен болады: уағдаға опалы (орындау) болуменен, пайда менен залал таласып келгенде, залалға өзі шыдап, пайданы басқаға қиюменен [болады]».

Бүгінде кәсібі кейін кетіп жатқандарға қарасақ, солардың көбі жеке пайдасына бола берген уәделерін бұзатындар екенін байқаймыз. Олар әріптес компаниялармен болған келісімді немесе қол астындағы қызметкерлеріне сыйақы беру, айлығын жоғарылату, т.б. берген уәделерінен уақыты келгенде түрлі сылтау айтып, кейін тайқып шығады. Уәдені бұзу арқылы қысқа мерзімде материалдық пайдаға кенелгенімен, ұзақ мерзімде ұтылады. Кәсіптегі әріптестерінен, жақсы қызметкерлерінен айырылады. Адамдар арасында сый-құрметі төмен адамдар уәде үдесінен шыға алмағандар екені анық.

Орындамайтын ісіңе уәде берме! Қандай жағдай болса да, уәдеңе берік бол! Адамдарға уәдеңді орындамағаның емес, оларды босқа үміттендіріп, күткізгенің ауыр тиеді. Бұзылған уәде сенімді, үмітті, мәрттікті, достықты өлтіреді.

Амандасу - адамдық белгісі

Амандасу – жүздескен адамыңның көңіліне қуаныш сыйлап, жақсы энергия таратудың жолы. Сәлем беру – қоғамға сенім ұялатудың, өзіңнен ешкімге зиян тимейтіндігін паш етудің көрінісі. Хал-жағдай сұрасу – кез келген адамды үлкен-кіші, бай-кедей, шен-шекпен, атақ-мансап, түр-тұлғасына қарамастан құрметтеудің, қадірлі адам екенін білдірудің белгісі. Сондықтан дін мен ділімізде сәлем сөздің анасы саналған. Бауыржан Момышұлы сәлем тұрасында былай дейді: «Сәлем беру – ізеттіліктің, кісіліктің баспалдағы. Сәлем беру – сөз бастаудың беташары. Сәлем беру – танысып-білісу, достасудың дәнекері».

Пайғамбарымыз Мәдина қаласына алғаш келгенде, бұрын жүздеспеген кісілердің бәрі Алла елшісін көру үшін жан-жақтан ағылып жатты. Мәдиналық яһуди ғұламасы Абдуллаһ ибн Сәлам да алып-ұшып, Пайғамбардың жанына жетті. Пайғамбарымыздың тұла бойынан көне кітаптарда айтылған ақырғы Пайғамбар нышандарын байқаған ол: «Мына жүзде титтей де жалғандық жоқ», – деп иман келтіріп, мұсылмандықты қабылдайды. Кейіннен Абдуллаһ ибн Сәлам Мұхаммед (с.а.у.) пайғамбардың Мәдина халқына айтқан алғашқы өсиетін жеткізді.

Пайғамбарымыз былай деген еді: «Уа, халайық, араларыңда сәлем беріп, амандасуды әдетке айналдырыңдар. Бір-бірлеріңе ішкізіп-жегізіңдер. Туысқандық қарым-қатынасты мығым ұстандар. Адамдар шырт ұйқыда жатқанда өздерің намаз оқып, құлшылық жасаңдар. Сонда жұмаққа емін-еркін кіретін боласыңдар!»

Жоғарыдағы хадистен адамдардың өзара хал-жағдай сұрасып, бір-біріне есендік тілеу, сый-құрмет көрсетіп, дастарқан жаю жұмаққа жетелер ізгі іс екендігін байқаймыз. Жақсы қарым-қатынас орнатуға дәнекер амал екеніне көз жеткіземіз.

Бүгінде адамдар арасында сәлем беріп, хал-жағдай сұрасу құндылығы жоғалғандықтан, көрші тұрса да, адамдар бірін-бірі танымайтын болды. Жеделсатыға кіргенде үнемі байқаймын, адамдар бір-бірімен амандаспайды. Бір-біріне көз тоқтатып тіке қарамастан, бір нәрселерді шұқылап немесе сырт айналып теріс қарап тұрады. Тіпті кейбіреуі ыңғайсызданып, қысылғаны соншалық – тезірек сыртқа шығуға асығады. Дәл осындай сәтте «Ассалаумағалейкум, қалдарыңыз қалай?» немесе «Қайырлы таң, амансыздар ма?» секілді сөздермен сәлемдескенде, бағанадан бері үнсіз тұрғандардың жүзі жадырап сала береді. Бұрынғы тымырсық көңіл-күй әп-сәтте басқаша өзгеріп шыға келеді. Тар жер бірден кең кеңістікке айналып кетеді. Міне, бұл жай ғана амандасудың әсері.

Танитынғада, танымайтынға да сәлем берудің сауаптылығы жайлы көптеген хадисте айтылған. Алла елшісіне бір кісі келіп, маған ең қайырлы ізгі істі айтыңыз дегенде Мұхаммед (с.а.у.) пайғамбар: «Адамдарға тамақ беру, ұшырасқан адамға танысаң да, танымасаң да

сәлем беріп, хал-жағдай сұрасуың», – деп жауап берген болатын. Басқа бір хадисте атты кісінің жаяу жүргіншіге, жүріп бара жатқан адамның отырғанға, аз адамның көпке сәлем беруінің абзал екендігі түсіндірілген. Сондай-ақ қол беріп амандасқанда күнәлардың төгілетіндігі де бірқатар хадистерде білдірілген.

Амандасуға қатысты мына бір қателік қазіргі таңда өте жиі орын алып жүр. Соңынан келген адам дастарқан басында отырғандардың әрқайсының жанына барып, қол беріп амандасып жатады. Бұл көпшілікке ыңғайсыздық тудырады. Сондықтан «Ассалаумағалейкум!» деп жалпылама берген ортақ сәлем жеткілікті. Қол беріп амандасып болған соң, «қолымды жуып келейін» деп кері кету өте ұят. Үйге кіре салысымен қол жуу парыз деңгейінде міндет болуға тиіс.

Жомарт болыңыз!

Жомарт – дос көбейтеді,

Сараң – мал көбейтеді.

Мақал

Пайғамбарымыз Мәдина халқына арнап айтқан алғашқы уағызында сәлем беруден кейінгі шақырған екінші құндылық – сақилық танытып, адамдарға тамақ беру.

Сақилық – кемел адамның ажырамас қасиеті. Алланың өзіне берген жақсылығын басқалармен бөлісу Жаратқанға алғыс білдіріп, шүкір етудің көрінісі. Сондай-ақ адамдармен жақсы қарым-қатынас құрып, көңіл кілтін табудың төте жолы – жомарт болу.

Адамдарға қолұшын беріп, көмектесу жомарттыққа жатады. Жомарттық қаржылай немесе дүниемен болуы шарт емес. Кез келген көмек, мейлі ол жылы сөзбен, қолғабыспен, жанашырлық көңілмен болсын, бәрі жомарттық аясына кіреді. Жомарттық қызғаныш отын өшіреді. Өшпенділік пен дұшпандықтың алдын алады. Жомарт жанды жұрт та құрмет тұтып, жақсы көре бастайды. Қажет кезде оған айналасы көмек қолын созуға, қорғап қалуға дайын тұрады. Бір хадисте «Жомарт адам Аллаға да, адамдарға да, жұмаққа да жақын. Ал

сараң адам Алладан да, адамнан да алыс, керісінше, тозаққа жақын» делінген.

Жұмыстағы әріптестеріңнің үлгермей жатқан ісіне жәрдем беріп жіберу де жомарттыққа жатады. Адам баласы қиналып тұрған сәтте өзгенің жасаған көмегін ешқашан ұмытпайды. Келесі жолы ол да саған немесе басқа бір мұқтаж адамға қол ұшын беруден тартынып қалмайды. Осылайша, өзара жәрдемдесудің арқасында қоғамда бауырмалдық салтанат құрып, мейірім мен сыйластық орнығады. Құранда **«Жақсылық пен тақуалықта бір-біріңе жәрдем беріңдер»**^[73] делінген.

Иә, жомарттық – мәрт адамның бойында болуға тиіс құнды қасиет. Жұрттың жүрек кілтін тауып, айналасымен жақсы қарым-қатынаста болғысы келетін кез келген кісі сақи мінезді болуға тиіс. Қазақ мұны бір ауыз сөзбен «Ағайынға жаққың келсе, қазанды бол. Аллаға жаққың келсе, азанды бол!» деп түйіндеген. Мәшһүр Жүсіп бұл жайлы:

«Ойласаң боламын деп халқыңа бас,
Қарасын аузыма деп кәрі мен жас.
Қойың сой, қымыз сапыр, қайнат шайды,
Жай-дағы дастарқанды, қазаныңды ас!
Жиылар маса, шыбын бал мен қантқа,
Ас, тамақ болады арқау адамзатқа.
Дастарқан мен қазанға мырза болсаң,
Тегіс жақсы сен болдың, жуық-жатқа!
Қадірлі болам десең қарындасқа,
Дуа жоқ бас айналар мұнан басқа».

Кейбір Батыс психологтері мен коучтары белгілі бір адамнан керегінді алу, тіпті өзін саған көмек беруге міндетті сезінуі үшін оған алдын-ала жәрдем беріп, көмектесу қажет деген пайымды ұсынып жатады. Меніңше, мұндай бақай есепке құрылған көмек жомарттыққа жатпайды, ерте ме, кеш пе өзінің кері әсерін беретін болады. Кез келген жәрдем, жасалған жомарттық ешбір қайтарым күтпестен, тек Алла ризалығы үшін жасалуы тиіс. Лұқпан хакімнің: «Екі нәрсені ұмыт. Біреудің саған жасаған жамандығын, ал өзіңнің өзгеге жасаған жақсылығыңды», – деуінің астарында осындай биік өре жатыр.

Құранда «Бұл жақсылығымыз үшін сендерден ешқандай қарым да, алғыс та күтпейміз»^[74] делінеді.

Жетістікке жетуге кедергі болатын керітартпа мінездің бірі – сараңдық. Қол астындағы қызметкерлерімен, кәсібінің өркендеуіне үлес қосқан жандармен табысын бөлісе алмаған кәсіпкер түбі дағдарысқа ұшырары анық. Сараңдықтың салдарынан кәсібі кері кеткен мұндай таныстарым жетіп-артылады. Сондықтан әрдайым кәсібіңнің өркендеуіне үлес қосып, табысқа кенелуіңе септігі тиген кез келген адамның еңбегін бағала. Оларға жомарттық танытып, табысыңды бөлісе біл! Сонда кәсібің де өркендеп, ортаң да кеңейе түседі.

Мәшһүр Жүсіп бұл жайлы:

«Аймағым көп болсын деп талап етсең,
Ренжітпе қол астыңа қарағанды!» – дейді.

Кез келген бағаланбаған еңбек реніш тудырады. Ал реніш болған жерде қарым-қатынасқа сызат түсіп, іс алға жылжымайды. Тіпті күндердің күні олардың саған дайын бәсекелес болып шыға келетіндігін де әсте ұмытпа! Қазақтың «кең болсаң, кем болмайсың» деген мәтелін әрдайым есте ұстаған абзал.

Тозаққа лайықты іс

Бір күні аты әйгілі әулие кісі барыниша жұпыны киініп, ауылды аралайды. Дүниесінің көптігімен аты шыққан бір байдың есігін қағып: «Алла ризалығы үшін бір үзім нан берсеңіз», – деп қайыр тілейді. Әлгі бай: «Саған бір үзім емес, бір түйір нан да бермеймін. Сен секілді жарлыларды бағу үшін еңбектеніп, тер төккенім жоқ», – деп ұрсып есігінен қуып жібереді. Байдың бұл әрекетін байқап қалған көршісі дереу жүгіріп келіп: «Сенен көмек сұраған кісінің кім екенің танымай қалғаның ұят болды зой. Ол аты әйгілі пәленше деген әулие зой», – дейді. Қатты қателескенін түсінген әлгі бай артынан жүгіріп барып: «Әміріңізге құлдық ұрайын. Сізді танымай қалдым. Бұл қателігімді қайтсем түзете аламын? Орнын нендей

іспен жаба аламын», – дейді. Әулие кісі: «Ауылдың бәрін шақырып ас бергін», – дейді де ары қарай жүріп кетеді.

Бай әулие айтқандай бүкіл ауылды шақырып, үлкен дастархан жайып ас береді. Жұрт дән риза. «Сен ең жомарт жансың», «Сен нағыз халқын ойлайтын кең жүрек ізгі адамсың», «Сен Алла ризалығынан үміт еткен нағыз тақуасың» секілді сөздермен мақтап жатады.

Сөз алған әулие сендер мақтап жатқан бұл кісі осындай көл-көсір дастархан жайып, сіздерге ас беру арқылы тозаққа лайық іс жасады дейді. Жұрт аң-таң. Сәл кідірген әулие сөзді былай жалғастырады: «Алла ризалығы үшін бір үзім нан сұрап едім, «Сен секілді жарлыларды бағу үшін еңбектеніп, тер төккенім жоқ» деп қуып жіберді. Кейіннен менің атағым үшін осындай етіп дастархан жайды. Сонда менің абырой-даңқымды Алланың ризашылығынан жоғары қойған бұл адамның ісі тозаққа лайық болмай ма?» – деп бәрінің есінде қалар гибраттық сөз айтыпты.

Үш түрлі адам

Алла тағала үш түрлі адамды жақсы көреді. Ал бұлардан басқа тағы үш түрлі адамды одан да қатты жақсы көреді. Біріншісі, Алла тағала дәулеті мол, жомарт жанды жақсы көреді. Сөйте тұра, өзі кедей, бірақ жомарттық танытқан пендесін одан да қатты жақсы көреді. Екіншісі, Алла тағала құлшылыққа берілген қарияны жақсы көреді. Ал құлшылыққа берілген тақуа жасты одан да жақсы көреді. Үшіншісі, Алла тағала кішіпейіл кедейді жақсы көреді. Ал кішіпейіл бай адамды одан да жақсы көреді.

Алла тағала үш түрлі адамды жек көреді. Ал бұлардан басқа тағы үш түрлі адамды одан да қатты жек көреді. Біріншісі, тәкаппар байды жек көреді. Ал кедей бола тұра кербездікке ұрынған адамды одан да қатты жек көреді. Екіншісі, Алла тағала сараң кедейді ұнатпайды. Ал бай бола тұра сараңдылық танытқан адамды одан да қатты жек көреді. Үшіншісі, Алла тағала күнәһар жасты жек көреді. Ал күнәдан арылмаған қарияны одан да қатты жек көреді.

Туыскандық қарым-қатынас

Пайғамбарымыз хадистері арқылы Мәдина халқын туыскандық қатынасты мығым ұстауға шақырған. Туыскандық қарым-қатынас, ағайынгершілік байланыс – қоғамды тұтастай бақытты ететін тамаша құндылық. Әр адам өз басына бақыт іздеп, қайғысымен жападан-жалғыз қалған қоғамда күйзеліс те, тарығу да көп болады.

Құран мен хадисте де туыскандық қарым-қатынастың маңыздылығы өте көп айтылған әрі мол сауаптылығы білдірілген.

Біз бала күнімізде үлкендерден осынау жақсы әдетті, ғибратты көріп өстік. Қуанышты бөлісудің нәтижесінде әр ағайын жақсы эмоциядан қуат алса, қиыншылықта бір-біріне медеу болудың арқасында жабырқау көңіл, тарыққан жан болмайтын.

Бірде шетелдік танысым былай деген еді: «Қазақтардың ерекшелігі – олар қазіргі сәтпен өмір сүреді екен. Ертеңіне алаңдамағандықтан, стреске көп түспейтін сияқты. Ал біздегі психология барлық нәрсенің тізгінін өз бақылауында ұстағысы келгендіктен, болашаққа көп алаңдаймыз. Тәуекеліміз тым аз».

Мен ойлана келе, мынадай тұжырымға тоқтадым. Бізде туыскандық қарым-қатынас мықты. Қиын жағдайда қорғап-қолдайтын ағайын-туысқа бейсаналы түрде сенім артқандықтан, өзімізді қауіпсіз сезінеміз. Қазақтың бұл әдеті бүгін ғана пайда болған жоқ. Сонау ғасырлар қойнауынан бұзылмай келе жатқандықтан болар, бұл құндылықтың инерциясы қазақ қоғамын әлі де алға сүйреп келе жатыр.

Аталарымыздан бізге жеткен «Ағайынның азары болса да, безері болмайды», «Алтау ала болса, ауыздағы кетеді, төртеу түгел болса, төбедегі келеді» деген сияқты мақал-мәтелдері текке айтылмаған. Бұл ұғымның арғы жағында ағайынмен бірге бол, көппен көрген ұлы той деген түсініктер жатыр. Сондай-ақ бұрынғы қазақтың «Ағайын тату болса ат көп, абысын тату болса ас көп» дейтін мақалының өзі қауымды береке-бірлікке шақырып тұрған жоқ па?!

Қысқасы, ағайын дегеніміз – тәңірдің бұйрығы. Оны сен таңдай алмайсың, тағдыр жолықтырады. Демек, ағайын – сенің сынағың. Жаман болса, төзесің, жақсы болса, озасың.

Сондықтан Алла тағала ағайынға қарайласуды, көмектесуді, оны жақсылыққа шақыруды өз құлдарына текке міндет еткен жоқ.

Аптада бір күнді туысқандық қарым-қатынасқа арнап, жеке жоспарға кіргізген тиімді. Өз тәжірибемде әр сенбі немесе жексенбі бір туысқанға қонаққа барамын, яки үйіме шақырамын немесе арнайы бір жерде кездесемін.

Алғыс айтуды әдетке айналдыр!

Адамдардың ішкі қызығушылығы мен ынтасын ояту үшін атқарған жұмысын бағалап, еңбегіне рақмет айтудың орны ерекше. Әрине, рухани кемелденген жандар бір Жаратқанның ризашылығы мен сауабын ғана күтеді. Алайда кез келген адам өзі еңбектеніп жасаған ісінің бағаланғанын қалайды. Көпшіліктің алдына шығып, сөз сөйлеп жүрген адамдар жиылған жұрт айтылған әңгімеге құлақ түріп, назар аудармаса, қол соғып қошемет көрсетпесе, жағымсыз көңіл-күй тудыратынын жақсы біледі.

Ендеше, адамдардың кішігірім болсын жетістігін бағалай біліңіз. Көшеде, мейлі жұмыс орнында, яки отбасыңызда қандай да бір ізгі іс байқасаңыз, алғыс айтуды ұмытпаңыз. Әйеліңіздің жасаған тамағы үшін міндетті түрде алғыс білдіріңіз. Кез келген адамның жасаған жұмысын бағалап, еңбегіне алғыс білдіру бұл ең әуелі адами борышымыз. Хадисте «Адамдарға алғыс айтпаған кісі Аллаға да алғыс айтпайды» делінген. Өйткені айналасындағы адамдардың жасаған жақсылығы мен қызметін көре алмаған адам Алланың берген сансыз нығметтерін де көре алмайды.

Сахнаға шығып өнер көрсеткен әнші, әртіске қол соғып, орнымыздан тұрып, қошемет көрсеткеніміздей, дүкендегі сатушыға да, еден жуушы мен көше сыпырушының да қызметін бағалап, еңбегіне ризашылығымызды білдіруіміз қажет. Бұл оларға керемет көңіл-күй сыйлаумен қатар, ерекше шабыт береді. Араларыңызда сыйластыққа толы қарым-қатынас орнайтыны сөзсіз.

Байбала ақсақал

Ауылымызда Байбала есімді аса тақуа ақсақал болды. Дін апиын саналған сонау Кеңес кезеңінің өзінде бұл кісі бес уақыт намазының біреуін де қаза қылмайтын, шілденің шіліңгір ыстығында оразасын толық ұстайтын. Ақсақалды көзі көрген жұрттың айтуына қарағанда, ол кісі атпен жарты күндік қашықтықтағы жерге барып, жұма намазын оқып қайтады екен. Таң намазынан кейін жолға шығып, кеш ауа үйіне әрең жететін көрінеді. Ақсақал қайтыс болғаннан кейін арада ондаған жылдар өтті. Кеңес өкіметі де күл-талқан болды. Халық әлі жаңа өмірге бейімделе алмай жатқан аласапыран заман. Әлгі ақсақалдың Қызыр есімді оқығаны көп, спортқа да икемді зерек кенже баласы бар еді. Міне, осы жігіт ауылға симай жүр. Іштей мазасыз. Неге дейсіз ғой? Өйткені ойы алыста жатқан адамға құлдыраған ауыл өмірі тар келе бастайды. Жан дүниесі күнделікті мағынасыз күйбең тіршіліктен шаршаған. Шаршаған соң...

Қызыр осылай рухани ізденісте жүргенде, менің туған ағам да қолында бірнеше діни кітабы бар қаладан ауылға бара қалады. Бұрыннан бірге өскен Қызырға дінді өз білгенінше насихаттап, қолындағы «Ақиқат шуағы», «Ислам ғылымхалы» сынды кітаптарды сыйлайды. Жастайынан оқуды жақсы көретін Қызыр кітаптарды бір деммен тауысып тастайды. Тіпті бір рет емес, бірнеше қайтара.

Ауылда қуанышты жағдай. Қызыр намаз бастады. Баяғы тақуа ақсақалдың кенже ұлы арада ондаған жылдар өткенде басын сәждеге қойды. Қарт шешесі үйімізге арнайы келіп, ұлының өзгергенін айтып, алғысын жаудырып жатыр.

Қызыр кейіннен «ештен кеш жақсы» деп, қалаға келіп жоғарғы оқуға түсті. Өзі сүйген мамандығы бойынша дипломға да қол жеткізді. Қажылыққа да барып қайтты. Бүгінде аудандағы мектептердің бірінде аға оқытушы, шәкірттеріне ақиқаттың нұрын сеуіп жүрген үлгілі ұстаз.

Өмірде жасалған жақсылық бос кетпейді екен. Тағдырда біз білмейтін сырлар көп қой. Кейіннен білдім. Шешемнің айтуына қарағанда, Қызырдың әкесі Байбала ақсақал кезінде менің әкеме Құранның қысқа сүрелері мен кейбір дұғаларды жаттатып, діннің негіздерін үйреткен екен. Әрине, Кеңес кезеңі болғандықтан, бұлардың бәрі жасырын түрде жүзеге асқан. Оны біз білмейміз. Енді ойласам, ағамның Қызырдың дінге бет бұруына себеп болуы Байбала атаның әкеме жасаған жақсылығының қайтарымы сияқты.

Байбала ақсақал менің әкеме жасырын Құран үйретіп жүргенде, оның қайтарымы мен жемісінің өзінің кенжесіне ондаған жылдардан кейін кері қайтып келетінін білмеген де болар...

Сыйлық жасау – жақсы әдет

*Өмірде жақсы мінез жомарт деген,
Ізгілер сараңдықты құп көрмеген.
Берген қол бәрінен де құтты болар,
Сол жаман – ала біліп, түк бермеген.
А.Йүгінеки*

Кез келген адам қоғам ішінде өзгелермен жақсы қарым-қатынаста болуды, адамдардың өзін жақсы көруін қалайды. Ал мұны іске асырудың жолы – өзара сыйлық беруді дәстүрге айналдыру. Сыйлық беру сіздің сыйлық алушы адамды құрметтейтініңізді білдіреді. Яғни сіздің алдыңызда оның қадір-қасиеті жоғары екенінің айғағы.

Виктор Франкл: «Адамды өмір сүруге құлшындыру үшін оның қадір-қасиетін арттыру қажет», – дейді. Сыйлық – осындай функцияны жүзеге асыратын құрал.

Француз әлеуметтанушысы Марсель Мосс: «Сыйлықтың жаны бар», – депті. Расымен де, сыйлық – адамның жанын баурап алады. Өйткені кез келген адам үшін өмір құнды. Ал сол өмірге мән кіргізіп, шаттық сыйлай білген әрбір жан сол адамның досына, жақсы көретін сүйікті адамына айналады. Алла елшісі (с.а.у.) осы мәселені үмбетіне өсиет еткен бір хадисінде: «Бір-бірлеріңе сыйлық беріңдер, сонда араларыңдағы бір-бірлеріңе деген сүйіспеншіліктерің артады», – деген.

Жазушы Лев Толстой бір сөзінде: «Адамды біз жасаған жақсылығы үшін ғана жақсы көрмейміз. Оған көрсеткен өзіміздің жақсылықтарымыз себепті де жақсы көреміз», – дейді. Демек, сыйлық беру, сыйлық алушы тараптың ғана емес, сыйлық беруші тарапқа да шаттық сыйлайды. Жоғарыдағы хадистің мәні де осы болса керек.

Әсілінде, адамның көбі сыйлық алғанды жақсы көреді. Бірақ сыйлық беруге келгенде аса құлықты емес. Бұл да парадокс. Себебі

сыйлық алуды ұнатып, сыйлық беруді ұнатпау – іште жасырын жатқан эгоизм көрінісі.

Мына мәселені ескере кеткен жөн, өзара сыйлық беруде, сыйлықтың құны мен көлемі шарт емес. Әркім шамасына қарай сыйлық бергені жөн. Ал сыйлық беруден немесе алудан бас тарту психологиялық тілмен айтқанда, «өзін өзгелерден кем сезіну» комплексі. Сонымен қатар сыйлық сыйлаушы адам өзі де мұқтаж жан болуы мүмкін. Кейбір адам осыны ескеріп оның сыйлығын алмай кері қайтарады. Бұл, әрине, бір қарағанда жақсы амал болып көрінгенімен, дұрыс емес. Өйткені мұндай әрекет әлгі адамның көңілін қалдыруы хақ. Сол себепті, ондай адамның сыйлығын қабыл алып, оған одан да артық сыйлық берген жөн. Әзірет Айша анамыз мұқтаж бір әйелдің сыйлығын қабыл етпей қойғанда, Алла елшісі (с.а.у.): «Мұқтаж болса да, ол әйелдің сыйлығын қабыл етіп, оған артығырақ бір нәрсе беруің керек еді», – деген.

Сыйлық берудің отбасылық жылу үшін де орны ерекше. Бір жерде шаң басып ұзақ тұрған затты сілкіп шаңнан тазартып, қайта таза қалпына келтірген секілді, ерлі-зайыптылардың бір-біріне сыйлық сыйлап тұруы да, негативті энергияға толып, ақырын сөне бастаған арадағы құрмет пен сүйіспеншілік сезіміне серпін береді. Алла елшісі (с.а.у.) отбасылық татулықты мұрат етіп айтқан хадисінде: «Садақаның ең үлкені – кісінің өз әйелін (еркелетіп) аузына бір түйір ас салуы», – деген. Демек, сыйлықтың үлкені – адамның отбасына тарту еткен сыйлығы.

Менің сыйлықсыз ешқайда қонаққа бармайтын әдетім бар. Жеке кәсібім жоқ кезде де шайлықтан аспайтын азғантай айлығымның бір бөлігі сыйлыққа жұмсалатын. Сыйлық беретін адамды қуанту үшін оның көңілінен шығады-ау дейтін өзгеше сыйлық апаруға тырысатынымын. Алайда ондай сыйлықтардың бағасын менің жұқа қалтам көтере бермейтіні тағы белгілі. Сондықтан әрі арзан, әрі өзгеше сыйлық іздеуге кейде жарты күнім кететін. Кейіннен бірнеше адаммен серіктес болып бастаған алғашқы кәсібімді осы сыйлық саласында аштым. Бұл саладағы кәсіптің табысын айтпағанда, менің сыйлық іздеуге кететін қаражатым мен уақытымды үнемдеуге жақсы ықпал болды. Бүгінде достарым мен маған деген көңілі бөлек адамдар қатары көбейіп жатса, мендегі осы сыйлық сыйлау әдетінің оң әсері дер едім.

Көңіл сұрау құндылығы

Науқас адамның көңілін сұрау – сауапты іс. Арнайы барып, халін сұрап, жақсы тілек айтып, қолдау білдірсеңіз, науқас адамның көңілі көтеріліп, рухы сергіп қалады. Тіпті ауруына шипа табуы ғажап емес. Арнайы көңілін сұрап келген адамды ол өмір бойы ұмытпайтын болады. Арадағы қарым-қатынас беки түседі. Ауырып қалған кісінің көңілі пәс болғандықтан, достарынан жылы сөз, қолдау күтеді. Ал өмірінің қиын сәтінде қолдау таппаған адам достарынан суып кетеді.

Кейде халін сұрап «әне барам, міне барам» деп жүргенде, науқас адам өмірден өтіп кетіп, жылы сөз айтуға үлгермей қалып өкінетін жағдайлар болады. Сондықтан науқас таныстарымызға арнайы барып, халін сұрап, көңіл білдіруді өмірлік әдетке айналдырған абзал. Мына бір мағынасы терең құдси хадис өмірімізге ғибрат болсын! Алла тағала қияметте былай дейді:

– Уа, Адам ұрпағы, мен ауырғанда неліктен менің көңілімді сұрап келмедің?

– Уа, Аллам, сен (ауырып-сырқамайтын) бүкіл әлемдердің Раббысы емессің бе? Мен сенің көңіліңді қалай сұрамақпын?

– Пәленше құлым ауырғанда, көңілін сұрап бармағаныңды білесің бе? Егер соның көңілін сұрап барғаныңда, мені сол құлымның жанынан табатын едің.

– Уа, Адам ұрпағы, мен сенен тамақ сұрағанда, бір үзім нан берместен, мені құр қол қайтардың.

– Уа, Аллам, сен (еш нәрсеге мұқтаждығы жоқ) бүкіл әлемдердің Раббысы емессің бе? Мен сені қалай тамақтандырмақпын?

– Пәленше құлым сенен тамақ сұрағанда, қолын құр қайтарғаныңды білесің бе? Сол құлыма тамақ бергеніңде, мені оның жанынан табатын едің.

– Уа, Адам ұрпағы, мен шөлдеп сенен сусын сұрағанымда неліктен су беріп, шөлімді қандырмадың?

– Уа, Аллам, сен (еш нәрсеге мұқтаждығы жоқ) бүкіл әлемдердің Раббысы емессің бе? Мен саған қалай су бермекпін?

– Пәленше құлым шөл қысып су сұрағанда, сен сусын бермей қойғаныңды білесің бе? Егер сол құлымның шөлін қандырғаныңда, мені соның жанынан табатын едің.

Ертеңді күтпе. Ертең болғанда, сен көңілін сұраймын деген науқас бұл өмірде болмауы мүмкін. Кейінге шегерме, кейін болғанда, сен кешірім сұраймын деген кісіге үлгермей қалуың мүмкін. «Сосын» деп беймәлім уақытқа қалдырма! Уақыт тез өтеді де, сен үнемі жаныңда боламын, әкелік махаббатыма бөлеймін деген бала-шағанның қалай тез есейіп кеткенін білмей қаласың. Ертең жасаймын демегін. Ертең сөзсіз келеді. Бірақ сен мына дүниеде болмауың мүмкін. Ендеше, өзегіңді өкініш өртемес үшін еш нәрсені ертеңге қалдырма!

Ғайбаттан абай бол!

Қоғамды іштей ірітіп-шірітіп, адам арасындағы қырым-қатынасқа сызат түсіретін жаман әдет – өсек айту. Құранда ғайбат айтуды өлі адамның етін жеуге теңеген. Неліктен? Өйткені өлі адамға не істесең де ол өзін қорғауға, мән-жайды түсіндіруге қауқарсыз. Міне, ғайбатталған адам да өзі жайлы айтылған жаман сөзден өзін қорғай алмайды. Сырттай айтылған сынның түк пайдасы жоқ. Себебі ғайбатталған адам оны өзі тікелей естімегендіктен кемшілікті түзетуге мүмкіншілігі болмайды.

Қандай да бір адам жайлы мейлі ол айтылған жайт оның бойынан табылса да, табылмаса да сырттай жағымсыз әңгіме айту ғайбатқа жатады. Пайғамбарымыз «ғайбат – кісінің артынан жағымсыз сөз айту болмақ. Егер айтылған кемшілік оның бойында шынымен де бар болса, ол – ғайбат. Ал нақақ жамандасаң, бұл – жала» деп кісінің көңіліне қаяу салатын сырттай айтылған кез келген жағымсыз сөздің өсекке жататындығын ескерткен.

Өкінішке қарай, кейбір кісілер «мұны бетіне де айтамын» немесе «ғайбат болып кетпесін» деп қойып өсектің түр-түрін айтады. Мұндай сөздермен ақталу ғайбат күнәсін ауырлатпаса, жеңілдетпейді. Сондай-ақ «сен оның қандай жаман адам екенін білмейсің ғой, айтсам ғайбат болып кетеді» деу де ғайбаттың ауыр түрі. Себебі жалпылама «өте жаман адам» екендігін айту арқылы тыңдаушыны ауқымды күмәнді ойға жетелейсің. Әсілінде, өсек айту қызғаныш пен кешіре алмаудан туындайды.

Өсек арқылы адам іштегі қыжылын кетіруге, сырттай өш алуға, есесін қайтаруға талпынады. Бірақ бұл алыстағы мүлдем естімейтін адамға айқайлап ұрысу секілді түк пайдасы жоқ бекер тірлік. Бетіне айта алмайтын немесе кешіре алмайтын әлсіз, рухани науқас пенденің әрекеті.

Айтылған ғайбат міндетті түрде жамандалған адамның құлағына неше есе ұлғайып, өзгерген кейіпте жетеді. Сондықтан өсек айтуды әдетке айналдырған ғайбатшы басқа адамдармен жақсы қарым-қатынаста болуы мүмкін емес. Абайдың өсек-өтірікті бес дұшпанға теңегені сондықтан.

Кемелдікке ұмтылған жандар өсек-өтіріктен өздерін жоғары ұстайды. Пәс пенделердің деңгейіне түспейді. Олар өсек айту былай тұрсын, әлдебіреулердің сырттай басқаны жамандап, ғайбаттаған сөздерін де тыңдай алмайды. Оларды тыйып тастайды немесе ғайбат айтылған ортадан кетуге асығады.

Саған біреу жайлы ғайбат айтып отырған кісінің сені де басқа біреулерге жамандайтындығын әсте ұмытпа!

Жамандыққа жақсылық

*Жақсылыққа жақсылық - әр адамның ісі,
Жамандыққа жақсылық - ер адамның ісі.
Мақал*

Кемшіліксіз адам жоқ. Пенде болған соң бірде артық, бірде кем кетеді. Енді бірде әлсіз мінезі сыр беріп, қателікке ұрынады. Тағы бір ретте сабырсыздыққа салынып, айналасын ренжітіп жатады. Кейде көрінуге тиіс биіктен көріне алмай әлсіздік танытады.

Кемелдікке ұмтылған жандар қателескен адамға әрдайым кеңшілік танытып, жамандығына жақсылықпен жауап береді. Күннің шуағы суық мұзды еріткені тәрізді ізгілік те жамандықты жояды. Көңілдегі кірбінді кетіреді.

Жамандығына жақсылық көрген адам жіберген өз қателігін мойындайды. Ар-ожданы оянып, ынсапқа келеді. Ал жамандыққа жамандық көбінесе дұшпандыққа ұласады. Көкірекке кек байлатады. Ақыл мен жүректі тұмшалап, қателікті мойындауға мүрсат бермейді.

Құранда «Жақсылық пен жамандық бірдей болмайды. Сен жамандықты қолыңнан келген ең керемет жақсылықпен қайтар. Сонда өзіңе қас дұшпан болған адамның жан досыңа айналғанын көресің. Алайда ондай кемелдікке сабырлық таныта білгендер мен адами қасиет пен жақсылықтан нәсібі мол болған жандар ғана қол жеткізбек»^[75] делінген.

Мәшһүр Жүсіп жамандыққа жақсылықты мінез еткен кісінің досы көп болатындығын білдірген.

Дос, жолдас қылам десең қауым, көпті,
Бойыңа үйір қылма өкпе, кекті!
Жамандыққа жақсылық мінез қылып,
Бола бер бәріне де ыңғайлы, епті.

Біреу айғайлап сөйлегенде байсалды мінез танытып, мәдениетті түрде жауап беру де жаманшылыққа жақсылық болмақ. Ашуланып, сізге ұнамайтын сөздер қолдана бастаған кісіге, керісінше жақсы сөзіңізді арнап, игі тілек тілесеңіз, көп жағдайда әлгі адамның ашуы басылып, әуелгі райынан қайтады.

Есінде болсын, жамандыққа жақсылық жасағанда, бұл ісінді ешқашан міндетсінбе әрі қайтарым күтіп, дәмеленуші болма! Жаса және ұмыт!

Елден мейірім күтсең, әуелі өзің мейірбан бол. Кездескен адамыңнан күлімсіреген көңіл-күй көргің келсе, сен де әрдайым адамдарға жайдарлы жүзінді сыйла. Жұрттан жылы сөз естігің келсе, сен де оларға жылы сөзіңді аяма! Айналаңмен жақсы қарым-қатынаста болғың келсе, сен де жұртқа жомарт жүрек, мәрт мінез таныт! Өйткені адамдардың бізге жасаған қарым-

қатынасы – біздің оларға көрсеткен мінезіміздің жаңғырығы. Не жасасаң, соның жаңғырығын естуге Һәм көруге дайын бол! Саған ұнамаған жаңғырық үшін адамдарды емес, тек өзіңді кінәла!

ТҮЙІН СӨЗ

Қадірлі халайық, құрметті оқырман! Қазіргі таңда дүниежүзілік интеграциялық ахуал әсері бір-бірімен тым жақындасқан, сондай-ақ жаһандық ой-сана алмасуы мейлінше күрделеніп, алпауыт мемлекеттер ықпалы барынша күшейген тұста, қазақ халқы қалай өмір сүруі керек, мына бір қайнаған ғаламдық бәсекеге кайтіп төтеп бере алады, жұтылып жоқ болып кетпей ме?!

Жоғарыдағы күрделі де күрмеуі қиын сұрақтар: көкейінде еліне деген ізгі ниеті, қазағына деген махаббаты, жұртына деген жанашырлығы, ата-баба жолына деген ыстық ықыласы бар әр пенденің уайымы болуға тиіс.

Қайраткер тұлға ұлт көсемі Әлихан Бөкейханов «Біздің кемшілігіміз – әркім тарих арқалатқан жүкті белгілі жерге апармай, соңындағыларға тастап кететіндігі. Әр ұрпақ өзіне артылған жүкті жетер жеріне апарып тастағаны дұрыс, әйтпегенде, болашақ ұрпағымызға аса көп жүк қалдырып кетеміз. Кейінгі ұрпақ не алғыс, не қарғыс беретін алдымызда зор шарттар бар» дегеніндей, өзіме артылған тағдыр жүгін жұртқа тастап кетпей, бүгінгі ұрпақтың рухани игілігі мен тұрмыстық қажеттілігіне жарар деген үмітпен хал-қадірімізше осы бір туындыны жазып шықтық. Пайдалы болса, ол – Алланың жәрдемі, ал кемшін тұсы – біздің кемшілігіміз болмақ.

Кітапта баяндалған дүниелерді өмірде тиімді жүзеге асыру үшін арнайы «Кемел адам» күнділігі қоса әзірленді. Күнделікке діттеген мақсатыңызды, әр күнгі жоспарыңызды жаза бастасаңыз, өміріңізге оң өзгеріс ене бастағанын аңғарасыз. Бұл пікірім – жарнамалық ниеттен туындаған тәсіл емес, кітапта жазылған пайдалы кеңестер қағаз бетінде қалып кетпей, сіздің жеке өміріңізге жақсы өзгеріс әкелсе деген ізгі ниеттен туындап отыр.

Кемелдік бір Аллаға ғана тән. Кітапқа қатысты ұсыныс-пікірлеріңізді kairatkz@gmail.com почтама жіберулеріңізге болады.

Алла баршаңызға разы болсын! Игі тілек, дұғаларыңызда біз пақырды ұмытпағайсыздар деген зор үмітпен...

Алматы,

04.10.2021 ж.

Ескерту сілтемелері

1

«Бақара» сүресі, 30-аят. «Һуд» сүресі, 61-аят. «Әнғам» сүресі, 165-аят.

2

«Тәкәсүр» сүресі, 8-аят.

3

«Рағд» сүресі, 11-аят.

4

«Тин» сүресі, 4-аят.

5

«Зумәр» сүресі, 9-аят.

6

«Мүжәдала» сүресі, 11-аят.

7

Journal of Experimental Social Psychology (Эксперименталды
Әлеуметтік Психология журналы), 2010 жылдың қараша саны, 993-998
бет.

8

Теодор Рузвельт – Американдық саясаткер, АҚШ-тың 26-президенті.

9

«Майда» сүресі, 105-аят.

10

«Ибраһим» сүресі, 25-26-аяттар.

11

«Мүминун» сүресі, 113-аят.

12

«Тағабун» сүресі, 11-аят.

13

«Шарх» сүресі, 5-6-аят.

14

«Рағд» сүресі, 24-аят.

15

«Анғам» сүресі, 79-аят.

16

«Рағд» сүресі, 11-аят.

17

«Шура» сүресі, 30-аят.

18

«Талақ» сүресі, 3-аят.

19

«Нұх» сүресі, 11-аят.

20

«Фажр» сүресі, 28-аят.

21

Әлеуметтік желіде бұл шумақтың авторы ретінде Құдайбердіұлы Шәкәрім айтылып жүр. Алайда оның еңбектерінен дәл осы өлең жолдарын кездестіре алмадым.

22

«Фатир» сүресі, 18-аят.

23

Түрік жазушысы Елиф Шафак өзінің Шемс Тебризи мен Мәулана Руми жайлы жазған «Ашк» романында кемел адамдарға тән түрлі қағидаларды Шемстің қырк қағидасы ретінде ұсынған.

24

Мәшһүр Жүсіп Көпейұлы. Көптомдық шығармалар жинағы. 11-том, 22-бет. «Ғылым-білім» (бірінші әңгіме) мақаласы. Алматы. 2010 жыл. «ЭКО» ЖШС-да басылған.

25

«Мүминун» сүресі, 51-аят.

[26](#)

«Ағраф» сүресі, 31-аят.

[27](#)

«Нәбә» сүресі, 7-аят.

[28](#)

«Шарх» сүресі, 5-аят.

[29](#)

Онур Карапинар. «Маленькие привычки, большие успехи», 150-бет.
«Эксмо» баспасы, Москва, 2020 жыл.

[30](#)

Виктор Франкл – Австриялық психиатр, психолог, философ әрі
невропотолог. Логотерапияның (оймен емдеу) негізін салушы.

[31](#)

Кевин Круз. «15 секретов управления временем», 140-бет. «Альпина
паблишер» баспасы, Москва, 2019.

[32](#)

«Таһа» сүресі, 8-аят.

[33](#)

«Хашыр» сүресі, 24-аят.

[34](#)

Қалмахан Ержан, Ислам ақидасы, 118-125 беттер. «Самға» баспасы.

[35](#)

Америкалық бизнес-кеңесші, кәсіби ділмар, жазушы.

[36](#)

Канадалық жазушы, тұлғалық даму бойынша коуч, ментор.

[37](#)

«Бақара» сүресі, 261-аят.

[38](#)

«Бақара» сүресі, 274-аят.

[39](#)

«Нәжм» сүресі, 39-аят.

[40](#)

«Тәубе» сүресі, 105-аят.

[41](#)

«Исра» сүресі, 31-аят.

[42](#)

«Жұма» сүресі, 10-аят.

43

Ибн Мәжә, «Рубғун» 4; Табарани «Әл Мәжмұғус сағир» 1/43; Бәйхақи «Сунәнул Кубра» 6/120.

44

Табарани «Аусат», 2/235

45

Ахмед ибн Ханбал, «Муснад».

46

Салтан Сайран, islam.kz

47

«Әли-Имран» сүресі, 134-аят.

48

«Әли-Имран» сүресі, 159-аят.

49

«Инсан» сүресі, 9-аят.

50

«Мәида» сүресі, 8-аят.

[51](#)

«Мутаффифин» сүресі, 14-аят.

[52](#)

«Бакара» сүресі, 216-аят.

[53](#)

«Хужурат» сүресі, 12-аят.

[54](#)

«Фәлақ» сүресі, 5-аят.

[55](#)

«Шура» сүресі, 38-аят.

[56](#)

«Әли Имран» сүресі, 159-аят.

[57](#)

«Жүсіп» сүресі, 67-аят.

[58](#)

Мизан – таразы.

[59](#)

«Хужурат» сүресі, 6-аят.

60

Зигмунд Фрейд – Австриялық невропатолог, психолог.

61

Дейл Карнеги. Дос табу және адамдарға ықпал ету өнері. 99-бет. «Мазмұндама қоғамдық қоры», 2020 ж.

62

Стивен Кови – американдық бизнес-кеңесші, кәсіби ділмар, жазушы.

63

Стивен Кови. Жасампаз жандардың жеті дағдысы. 252-бет. «Ұлттық аударма бюросы» қоғамдық қоры, 2018 ж.

64

Стивен Кови. Жасампаз жандардың жеті дағдысы. 212-бет. «Ұлттық аударма бюросы» қоғамдық қоры, 2018 ж.

65

Дейл Карнеги. Дос табу және адамдарға ықпал ету өнері. 140-142 беттер. «Мазмұндама қоғамдық қоры», 2020 ж.

66

Америкалық жазушы, лектор. Заманауи психология мен әлеуметтану бойынша бірнеше кітаптың авторы.

67

Дейл Карнеги. Дос табу және адамдарға ықпал ету өнері. 38-40 беттер. «Мазмұндама қоғамдық қоры», 2020 ж.

68

Дейл Карнеги. Дос табу және адамдарға ықпал ету өнері. 46-48 беттер. «Мазмұндама қоғамдық қоры», 2020 ж.

69

Дейл Карнеги. Дос табу және адамдарға ықпал ету өнері. 140-142 беттер. «Мазмұндама қоғамдық қоры», 2020 ж.

70

Дейл Карнеги. Дос табу және адамдарға ықпал ету өнері. 169-170 беттер. «Мазмұндама қоғамдық қоры», 2020 ж.

71

«Мәида» сүресі, 1-аят.

72

«Исра» сүресі, 34-аят.

73

«Мәида» сүресі, 2-аят.

74

«Инсан» сүресі, 9-аят.

75

«Фуссилат» сүресі, 34-35 аят.