

ТЫҢДАУ ЖӘНЕ ЕСТУ

ЖЕҢІЛ ӘРІ ТЕЗ ТІЛ
ТАБЫСА БІЛУ ЖОЛДАРЫ



ТЫҢДАУ ЖӘНЕ ЕСТУ

Жеңіл әрі тез тіл табыса білу
жолдары

Безендірген
Мубарова Айнұр

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

С 49

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Тыңдау және есту. Жеңіл әрі тез тіл табыса білу жолдары. – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 49 б.

ISBN 978-601-7638-05-4

«Тыңдау және есту. Жеңіл әрі тез тіл табыса білу жолдары» кітабында тілдесудің сырлары ұсынылған және өмірде бір-бірімізді дұрыстап ести алмайтынымыз, өзімізді тыңдатып, біз басқаны есту үшін не істеу керектігі туралы үш оқиғасы баяндалады. Осы кітапты оқу арқылы сен функционалдық және дисфункционалдық коммуникация түсініктерімен танысасың және жаңа ұтымды тілдесу тәсілдерін игере аласың.

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

УДК 159.9

ББК 88.1

С 49

ISBN 978-601-7638-05-4

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.

Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбаша рұқсатынсыз кітаптағы ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.

Мазмұны

Құрметті оқырман!	6
Дәмді рецепттер.....	9
<i>Психологтың жазбалары</i>	<i>15</i>
Сенің құймақтарың қандай?	22
<i>Психологтың жазбалары</i>	<i>32</i>
Жандану	37
<i>Психологтың жазбалары</i>	<i>44</i>
Авторлар мен безендіруші туралы.....	48

Құрметті оқырман!

Катарластарыңның арасында табысты болуға не көмектеседі деп ойлайсың? Сенің беделің мен абыройың неге байланысты? Келесі жолы ата-анаңмен ұрыспауға не көмектесер еді? Көрші сыныптағы керемет қызбен танысуға немесе стильді киінетін сыныптағы жігітпен сөйлесуге не көмектеседі?

Бұл – тілдесе алу қабілеті. Оған үйренуге болады. Дүниеге келе салысымен адамадардың бәрімен тіл табысып, олармен бірден араласып кететін адам жоқ. Әрине, қатарластарыңның кейбірі өзін сенімді ұстап, басқа адамдармен танысып, барлығымен дос болады. Бірақ бұл барлығының қолынан келе бермейді. Адамдар ересек бола тұра, тілдесу дағдыларын жылдар бойы меңгереді. Кез-келген қоғамда осыған көп мән береді.

Адамзат тарихындағы алғашқы миллиардер – америкалық кәсіпкер Джон Рокфеллер: «Адамдармен тілдесе алу – қант пен кофе сияқты ақшаға сатып алынатын тауар. Әлемдегі кез-келген басқа тауарға қарағанда, бұл дағдыға көбірек төлеуге дайынмын», - депті.

Осылайша «ТІЛДЕСЕ АЛУ ДАҒДЫСЫ» ересек адамдарға достық құрып, отбасын құруға ғана емес, керемет мансап құрып, ақша табуға да көмектеседі екен.

Коммуникация - бұл қарым-қатынас үшін ғылыми термин болып табылады (латын тілінен аударғанда –

«хабарлама»). Коммуникация екі немесе одан да көп адамның ақпарат алмасуын білдіреді.

Досыңмен амандассаң, бұл коммуникация болады. Әпкең саған хабарлама жазса, бұл да коммуникация болады. Есікті қатты тарс еткізіп жапқанда, анаң ашулы екеніңді және сені мазаламау керектігін «хабарладың». Сыныптасыңды көріп, оған қол бұлғап, ыммен шақырсаң, бұл да коммуникация.

Бұл мысалдар арқылы коммуникацияның тек сөздік ақпарат емес екендігін көре аламыз. Вербалды және вербалды емес коммуникация да бар. Вербалды дегеніміз – сөзбен айтып немесе жазғаныңның барлығы, ал вербалды емес дегеніміз – ымдар («сәлем» дегеннің орнына қол бұлғаған кезде), тұрыс (айқастырылған аяқтар мазасыздықты немесе шиеленісті жағдайды білдіруі мүмкін), бет мимикасы (досыңнан қалын сұраған кезде, ол үндемесе, алайда түрі мұңлы болса), әрекет (есікті тарс еткізу арқылы қарсылық білдіру).

Тілдесе алу дағды болып табылады. Яғни сен тілдесуге үйреніп, жаттығып, «супер» қабілетке дейін дамыта аласың деген сөз. Осылайша сен жаңа адамдармен оңай әрі ұтымды танысып, қатарластарыңмен және туыстарыңмен сапалы тілдесіп, сондай-ақ жеке және кәсіби өміріңдегі ақпараттарды сауатты қабылдап, оны хабарлай алатын боласың.

«Тыңдау және есту. Жеңіл әрі тез тіл табыса білу жолдары» кітабында тілдесудің сырлары, өмірде бір-

бірімізді қалай ести алмайтынымыз, бізді тыңдап, біз басқаны есту үшін не істеу керектігі туралы Зәуренің, Арманның және Тимурдың оқиғалары баяндалады.

Сонымен, адами тілдесу әлеміне саяхаттауды бастайық. Дайынсыңдар ма?

Дәмді рецепттер

Мен жетінші сыныпта оқимын. Мен тағам әзірлегенді ұнатамын. Сабақтан бос уақытымда түрлі тағамдар әзірлеймін, әсіресе тәтті тоқаштар пісірген ұнайды. Егер біреу ыстық тағам немесе тоқаш әзірлеуді сұраса, мен тоқаш пісіруді таңдаушы едім. Ата-анам менің әуестігімді қолдайды. Анам азық-түлік алған кезде көмектеседі және кейбір жетіспейтін қоспаларды қалай алмастыруға болатыны туралы жиі кеңес айтады. Әкем болса мен дайындаған тағамдардың сапасын тексеруші рөлінде болады.



Менімен параллель сыныпта оқитын Қарлығаш деген құрбым да тағам әзірлегенді ұнатады. Сондықтан кей кездері біз, менің үйімде бірге ас әзірлейміз.

Бірақ барлық уақытымызды сабақтан бөлек істерге бөлеміз деген сөз емес. Әртүрлі сыныпта оқысақ та, қызығушылықтарымызға қарамастан, өзіміздің оқуымызға жеткілікті көңіл бөлеміз.

Мектепте үзіліс кезінде Қарлығаш менімен амандасып, маған сұрақ қойды:

– Зәуре, сәлем! Қандай жаңалығың бар?

– Кеше анаммен не әзірлегенімізді білесің бе? – деп жалғастырдым мен.

– Не? Тағы әзірледің бе? – деп таңғалып сұрады Қарлығаш.

– Иә, кеше мен қандай дәмді жаңа тағам әзірлесем болады деп көп ойландым. Ғаламторды шарлап, түрлі салмасы бар құймақты таңдадым, – дедім мен.

– Мәссаған! Қалай шықты? – деп сұрады Қарлығаш.

– Құймақтар өте дәмді шықты, бос болғанда міндетті түрде әзірлеп көр, – деп жауап бердім мен.

– Әрине, әзірлеп көремін, рецепіңмен бөлісесің бе? – деп сұрады Қарлығаш.

– Әрине, бір бет алып жазып ал. Рецепімді айтып

беремін... Қамырға қажет заттар: 1 жұмыртқа, 1 стақан ұн, 1 стақан су, 1 ас қасық қант, шымшым тұз, 2 ас қасық өсімдік майы. Барлығын бірге араластырасың, бірақ өсімдік майын соңында қосасың. Қамырда түйіршік болмауы керек. Табаны қыздырып, кішкене өсімдік майын жағып, құймақты әзірле. Салманың кез келгенін таңдасаң болады. Тәттісін немесе тәтті емесін қоссаң болады. Мен ірімшік пен қойылтылған сүтті қостым. Келесі жолы тәтті емес түрін әзірлеп көремін.

Қарлығаш мені тыңдап, «Бәрі түсінікті, бүгін сенің рецепің бойынша құймақ әзірлеймін, ертең қалай болғанын айтамын», – деді.



Келесі күні құрбымды кездестіргенде, бір нәрсеге көңілі толмағанын бірден сездім.

– Сәлем, Қарлығаш! Көңіл күйің неге жоқ, бір жағдай болып қалды ма? – деп сұрадым құрбымнан.

– Сен маған рецепіңді дұрыс бермедің. Құймақ шықпады. Қиналып кеттім. Біресе күйді, біресе жабысып қала берді. Әр құймақты әзірлемес бұрын көп уақытты табаны майлауға жұмсадым. Қаншама май кетті, уақытымды да босқа жұмсадым. Ата-анам менің құймақтарымның дайын болуын күте алмай, кешкі астарын ішіп алды. Ал мен болсам шаршадым, – деп мұңлы жауап берді Қарлығаш.

– Мен саған өзім жасаған рецепімді нақты беріп едім ғой, менікі шықты ғой... Мүмкін мәселе менің рецепімде емес, сенің дайындағаныңда болар? – деп таңғалып жауап бердім мен.

Қарлығаш ештеңе жауап бермей, бұрылып кетіп қалды. Аталған оқиғаға қатысты әңгімені әрі қарай жалғастырғысы келмеді. Ең жақын құрбыммен ұрысып қалғаным кеш бойы маған маза бермеді. Неге құймағы әзірленбегені туралы ұзақ ойландым. Соңында Қарлығаш өсімдік майын құюды ұмытып кеткен болар деп ойладым. Себебі, «құймақ күйіп, жабысып қала берді» деді. Мүмкін ол өсімдік майы тек табаны жағуға қолданылады деп ойлаған шығар? Құймақтың құрамында қателік жіберуі мүмкін екенін түсінген соң, құрбыммен мектепте кездескенде айтып беруді жөн көрдім.

– Қарлығаш, сәлем! Құймақ неге әзірленбегенін түсінген сияқтымын. Сен өсімдік майын табаға ғана жағады деп, оны қамырға қоспаған шығарсың? – деп құрбымды кездестіргенде айта бастадым.

– Иә, рецептіні нақтылауым керек екенін түсіндім. Өзім үйде түсініп алармын деп ойлағанмын, – деді күлімсіреп Қарлығаш.

– Міне, ал, саған толық рецептіні жазып қойдым, қажет жерлерін белгілеп қойдым.

– Тағы да әзірлеп көр, – деп, Қарлығашқа рецепті жазылған бір бетті бердім.



Осылайша мен өзімнің ең жақын құрбыммен достастым. Ал келесі аптада Қарлығаштың үйінде дәмді құймақ жеген болатынбыз. Құймақтары өте дәмді болып шықты.

Осы құймаққа қатысты оқиға кейде басқа адамға ақпаратты жеткізу оңай еместігін түсінуге мүмкіндік берді. Егер сені нақты түсінгенін қаласаң, басқа адам сені түсінетіндей, ақпаратты дұрыстап түсіндіру керек. Өйткені ақпаратты өзіңе емес, басқаға түсіндіресің. Ал егер саған біреу түсіндіріп жатса, оны мұқият тыңдау керек. Егер ақпарат көп болса, жазып алған дұрыс болады. Ал егер түсініксіз ақпарат болса, сұрақ қойып, қайта сұрауға ұялмау керек. Себебі, түсініспеушілік жанжал мен кикілжің тудыруы мүмкін.



Психолог жазбалары

Бұл оқиғада күнделікті өмірде кездесетін жағдай сипатталған. Құймақ рецептісі мен тілдесе алу қабілетінің арасында қандай байланыс болуы мүмкін деген сұрақ туындайды. Барлығы оп-оңай. Екі құрбы күнделікті жағдайда рецептпен бөлісіп, ақпарат алмасты. Олардың арасында коммуникация болды. Оқиғадан түсінгеніміздей, ақпарат алмасу нақты болмады.

Физика сабағын есімізге алатын болсақ, белгі таратқышы мен белгі қабылдаушы бар екендігін білеміз. Тілдесуде де солай. Ақпаратты тарататын (Зәуре) және ақпаратты қабылдайтын адам бар (Қарлығаш). Тарату кезінде белгісіз себептен ақпарат Қарлығашқа дұрыстап жеткен жоқ.

Неге солай болды? Ақпарат қалайша жоғалып, оның мағынасы қалайша өзгерді? Не әсер етті?

Көптеген факторлар бұған әсер етуі мүмкін. Мәселен, Зәуре рецепті үзіліс кезінде айтты. Яғни, ақпаратпен үзіліс кезінде бөлісті. Ал үзілісте шу болады, шу Қарлығаштың ойын бөледі. Осылайша Зәуренің сөздерін дұрыс естімей қалуы әбден мүмкін.

Соңында не көмектесті? Зәуре Қарлығаштың рецептіні дұрыс ұқпағанын түсінді. Сондықтан қағазға не істеу керектігін нақтылап, қайта жазып берді. Осы-

лайша қағазға жазылған ақпарат ешқайда кетпейді және адам оны түсіне алады. Десе де келесіні ұмытпаған жөн. Қағаз бетіндегі, электрондық хаттардағы, чаттағы хабарламаларда жазылған ақпараттарды кез келген адам 100% түсініп, қабылдай алмайды. Әрине, ақпаратты жолдаудың мұндай түрінде сөздер ешқайда жоғалмайды, алайда бұл әр сөзді түсіну сол адамға байланысты болады.

Мысалы, Зәуре жай ғана нақты рецептін жазып қана қоймай, Қарлығашпен сөйлесіп, барлығын түсіндіріп берді. Сол арқылы екеуі қайта достасты. Құрбылар реніштерін жинамай, неге солай болғанын түсіне алды. Осы оқиғаның нәтижесінде Зәуре тәжірибе алып, тілдесу де дағды екенін ұғына алды.

Біреуге бір нәрсе түсіндіргенде, сол адамның ұғынғанын нақтылап сұрап алу керек. Ал егер өзіңе түсініксіз болса, қосымша сұрақ қоюға ұялмау керек. Француз жазушысы Б.Вербер: «Сұрақ қойған адам бес минутқа ақымақ атағына ие бола алады, ал сұрақ қоймаған адам өмір бойына ақымақ болып қала береді», - деген.

Осылайша ақпарат бір адамнан екінші адамға жолданғанда өзгеріске ұшырап, жоғалуы мүмкін. Сенің айтқаның екінші адамнан үшіншісіне, одан кейін төртіншісіне жететінін елестетіп көрші. Бұл жағдайда сен жолдаған бастапқы ақпараттың мәні жоғалып, біраз өзгеріске түсетіні сөзсіз. Осылайша өсек және жанжалды жағдаяттар туындайды.

Ақпараттың өзгеруінен бөлек, адамдардың қабылдау ерекшелігіне, ес пен зейіннің шектеулігіне, өмірлік тәжірибе мен менталитеттің айырмашылығына байланысты тілдесу кезінде басқа да кең таралған қателіктер кездеседі.

Басқа адамдармен ұтымды тілдесуге үйрену үшін тілдесу дағдыларын меңгеріп қана қоймай, қай кезде қателік жасап, қай кезде дұрыс қабылдағаныңды түсіну керек. Басқа адамдармен тілдесу кезінде қандай қате жібере аламыз?

Кең таралған бірнеше мысалдар келтірейін.

Бірінші, кең таралған жағдайдың мысалы ретінде сөзбен бір нәрсені айтып, ал вербалды емес түрде (жест, мимика, интонация, әрекет) басқа нәрсені көрсеткенді айта аламыз. Мысалы, анаң жұмыстан келгенде, сен оның қалын сұрайсың. Анаң «ЖАҚСЫ!» деп жауап береді, алайда оның түрі мен келбетіне қарап, анаңның шаршағанын және көңіл күйінің жоқ екендігін ұғасың. Ал егер адам осындай нәрселерге назар аудармаса және сол адамның жағдайы мен көңіл күйін түсінбесе, әңгімені әрі қарай жалғастырып, оның үстіне көңілі болмай тұрған адамға өтініш айтуы мүмкін. Мұны ол адам орынсыз деп санауы немесе ұнатпауы мүмкін. Егер анасы сол кезде шаршап тұрғанын және көңіл күйінің жоқ екендігін айтса, оның сөздері мимикасымен, ымда-

рымен және жүріс-тұрысымен сәйкес келер еді.

Кейбір адамдар олардың ойын өзгелер сөзсіз түсіне алады деп ойлайды. Ал келесі жағдай соған мысалы бола алады. Кейде абыр-сабырда саған бір өтінішті айтқандай болып, шындығында айтпай, сенен жауап күтіп жүретін кездер болады. Сен болсаң ол адамның өтініші туралы тіпті білмейсің. Мысал келтірейін. Құрбың саған ашуланып жүр. Сен мұның себебін білмейсің. Саған ашуланып жүргенінің себебін сұрайсың. Ол саған мектептен кейін тамақтануды ұсынғанын, сен болсаң бірден үйіңе қайтып кеткенсің. Ал сен құрбыңның ештеңе айтпағанына сенімдісің. Тағы бір мысал, анаң әкеңе нан сатып әкелмегені үшін ашуланып жүр. Алайда нан сатып алу керектігі туралы айтпаған және ескертпеген.

Сонымен қатар, басқалары үшін ойды аяқтай салатын және оның сезімдері мен ойларын басқалары сөзсіз түсінеді деп санайтын адамдар болады. Айналадағы басқа адамдар дәл өзі сияқты ойланып, сезінуге міндетті сияқты. Мысалы, достарыңның біреуі: «Саған түсінікті ғой...» деп айтуы мүмкін, ал сен оны түсінбеуің мүмкін. Сен тек қана өздігіңнен ойлап көре аласың. Бұл лоторея сияқты, сен оның не айтқысы келгенін табуың да таппауың да мүмкін.

Адамдар бірдей сөздерді қолданып, алайда оларды түрлі мағынада тұспалдауы мүмкін. Мысалы, үстелді елестетейік. Қандай үстелді елестеттің? Біреуі – ас үстелін, екіншісі – офистегі үстелді, үшіншісі – компьютерлік үстелді елестетеді. Осылайша адамдар бір-бірімен сөйлескенде әртүрлі заттар мен оқиғаларды тұспал-

дайды. Оған қоса «ЖАРГОН» сөздерде бар. Мысалы, сен өзіңнің достарыңмен LOL сөзін қолданасың, ал оны анаңа айтқан кезде, ол сені түсінбейді, себебі ол сөзді білмейді.

Сол себепті адамдар осы оқиғадағыдай өзара кикілжіңге түсіп, бір-бірлеріне ренжіп, ызаланулары мүмкін. Оның себебі де біреуінің жаман болғандығында емес. Адамдар жағдайды әртүрлі қабылдап, тілдесу кезінде қателіктер жібереді. Осылайша кикілжіңдер туындайды.

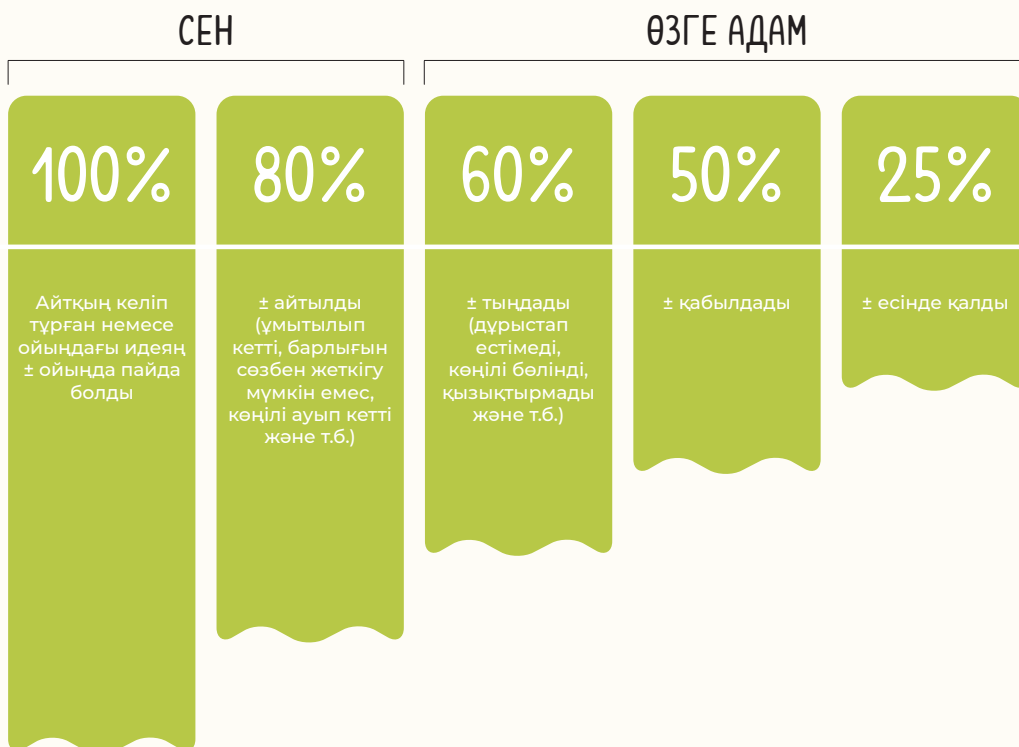
Коммуникация кезіндегі осы қателіктерді байқай алу өте маңызды. Сен мұндай қателіктер жібересің бе? Өз ойыңды басқаға нақты әрі түсінікті жеткізе аласың ба? Егер сен тілдесуші адамға жағдайды немесе бейнені елестетуді ұсынсаң, айтқан ақпаратты нақтыласаң, ең болмағанда, айтылған ақпаратты қайталауды сұрап немесе сұрақтар қойсаң, басқа адамдармен тілдесу кезінде нені жақсартуға болатынын түсіне аласың.

Сенің құймақтарың қандай?

Зәуре мен Қарлығаштың оқиғасын оқып шық та, құймақтардың рецептісін жазып ал. Ол өте қарапайым. Демалыс күні ата-анаңа бірге әзірлеуге ұсыныс жаса. Қандай салма таңдайсың? Құймақтың қандай түрін ұнатасың? Тәттісін бе, әлде тәттісі жоғын ба? Бәлкім сен эксперимент жасағанды ұнататын шығарсың?... Ата-ананды таңғалдыр, оларға өзің жасаған ерекше құймақтарыңнан бер. Дәмін татып, бағаларын берсін.

Мүмкін, осыны отбасылық әдетке айналдырғың келетін шығар? Ата-анаңа келесідей ұсыныс айтуыңа болады. Мысалы, «әр сенбі сайын бірге құймақ әзірлеп, бірге таңғы ас ішейік»,- деп. Сол кезде маңызды, өздеріңді қызықтыратын сұрақтар туралы талқылай аласыңдар.

Ақпараттың мәні қалай жоғалады? Мұны қарапайым математикамен түсіндіруге болады:



Сенен ақпараттың 25% ғана қабылдаған адам, оны ары қарай 100% ретінде таратады.

Бұл арқылы ақпараттың қалай тарайтынын көре аламыз. Негізгі шынайы бастапқы ақпарат өзгелерге толықтай жетпейді.