

АРМАНЫМДАҒЫ

ДЕНЕ БІТІМІ

СЫМБАТТЫ ТӘНГЕ
ҚОЛ ЖЕТКІЗУДІҢ
ҚАРАПАЙЫМ ЕРЕЖЕЛЕРІ





АРМАНЫМДАҒЫ ДЕНЕ БІТІМІ

Сымбатты тәнге қол жеткізудің
қарапайым ережелері

Безендірген
Абдин Қанат

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Т 31

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Арманымдағы дене бітімі. Сымбатты тәнге қол жеткізудің қарапайым ережелері. –
Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 46 б.

ISBN 978-601-7638-12-2

«Арманымдағы дене бітімі. Сымбатты тәнге қол жеткізудің қарапайым ережелері» кітабында салауатты және зиянды тағам, қимылсыздық пен қозғалыс арасындағы таңдау қажеттілігіне тап болған құрдастарыңның үш оқиғасы баяндалады. Кітапты оқу арқылы жақсы әдеттерді меңгеріп, кезең-кезеңімен салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша ұсыныстар аласың.

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

УДК 159.9
ББК 88.1
Т 31

ISBN 978-601-7638-12-2

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.

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



МАЗМҰНЫ

Қымбатты досым!.....	6
Бақадан ханшайымға айналу	7
Психологтың жазбалары	16
Биле, биле	22
Психологтың жазбалары	28
Интерактивті тапсырма	30
Ақыл-ой немесе сырт келбет?	32
Психологтың жазбалары	39
Интерактивті тапсырма	42
Ұсыныстар	43
Авторлар мен безендіруші туралы	46



ҚЫМБАТТЫ ДОСЫМ!

Әр адам денесінің сымбатты болғанын қалайтын шығар. Сымбатты денені әр адам өз бетінше түсінеді, біреулері үшін бұл бұлшық еттердің көрінуі болса, басқалары үшін дене бөліктерінің әсемдігі болуы мүмкін. Қайткенменде, әрқайсысы соған ұмтылады.

Ондай армандар мен мақсатқа қалай қол жеткізуге болады? Сымбатты денеге қол жеткізудің әмбебап ережелері бар ма? Бұл сұрақтарды сенің қатарластарың және сен өзің де жиі қоятын шығарсың.

Қазіргі таңда мұндай мақсаттарға қол жеткізудің түрлері жетерлік. Алайда олардың барлығы дерлік нәтиже бере бермейді. Кейбіреулері тіпті зиян тигізуі де мүмкін. Әсіресе басқа адамдар ойлап тапқан сымбатты дененің бейнесіне қол жеткізгісі келетін кезде қиындық туындап жатады. Ал сымбатты дене бейнесі туралы ақпарат барлық жерде жарияланаданы, тіпті бүкіл ғаламтор сондай мақалаларға толы. Ал шындап келгенде, дененің сымбаттылығы басқалар құрастырған бір ғана бейне емес. Ол әр адамға тән, жекелей және қайталанбайтын бейне болып табылады. Дененің сымбаттылығына салауатты ойлап, салауатты өмір салтын ұстану арқылы қол жеткізуге болады. Сондықтан салауатты өмір салтын ұстану түрлерін таңдау кезде барынша мұқият болып, ұсынылған ақпараттың шынайылығын тексеріп үйрену керек.

Бұл кітапты оқи отырып, сен қатарластарыңның сымбатты денеге ұмтылу барысында кездестірген жағдайларымен танысасың. Олардың оқиғаларын оқи отырып, өзіңді де тануың мүмкін. Психолог жазбалары салауатты дағдыларды қалыптастырудың маңыздылығын түсінуге көмектеседі. Оған қоса, сен сымбатты денені қол жеткізудің ережелері туралы жауап аласың.

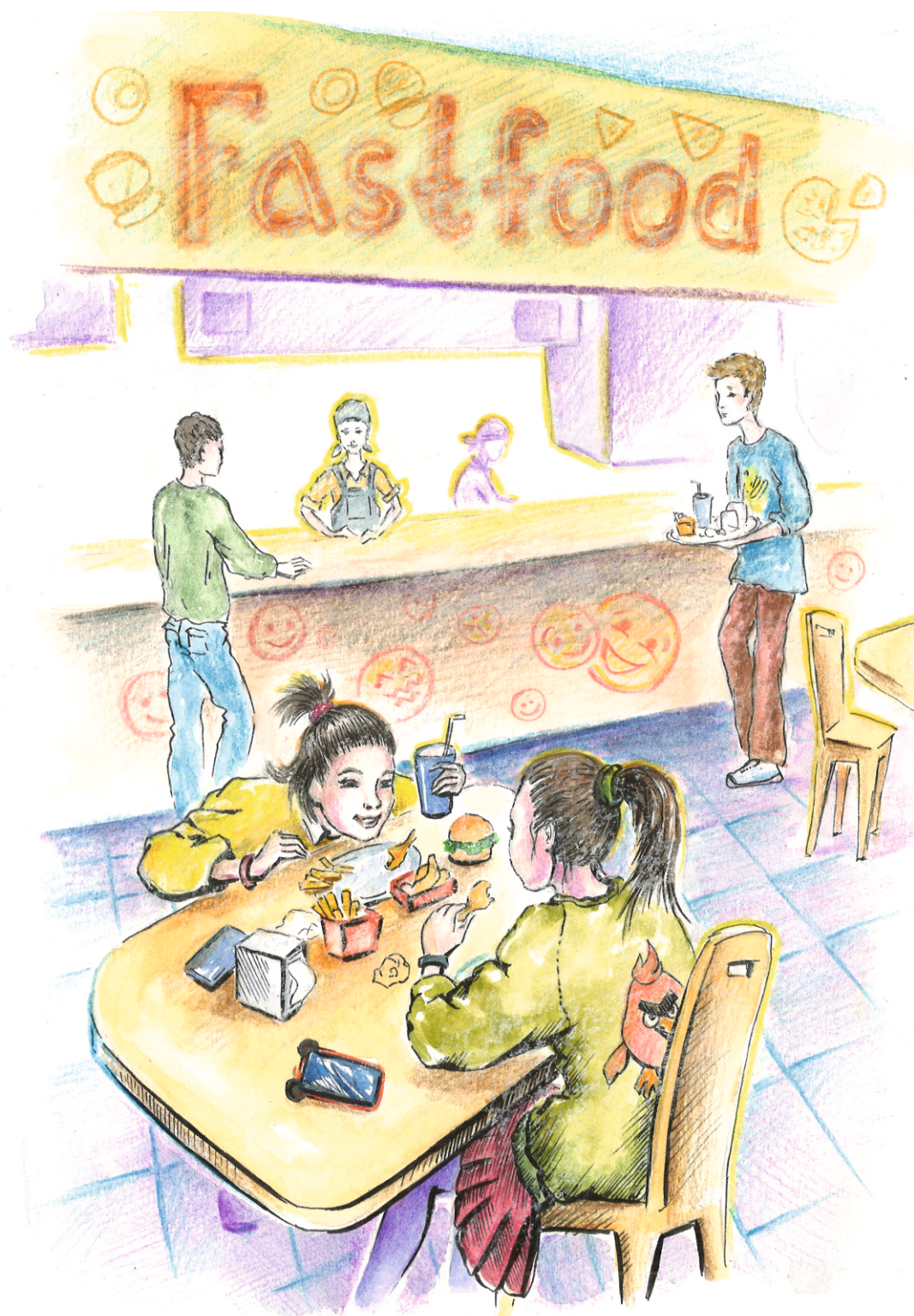
Биыл менің басымнан бір қызықты оқиға өтті. Мен ретімен бастайын. Биылғы оқу жылында біздің мектептің жанынан танымал фастфуд желісі ашылды. Бұл жер біздің құрдастарымыздың арасында тез танымал болды. Менің досым Шынар екеуміз де қалыс қалмадық.

Мектептен кейін тамақтану үшін жиі баратынбыз. Менің стандартты тағамдарым: бургер, кола және фри. Одан артық не керек? Бұдан дәмдісі жоқ. Уақыт өте келе мектеп асханасындағы тамақ дәмсіз болып көрінді. Мен сабақтан кейін күнде кейде Шынармен, кейде сыныптағы басқа достарыммен баратын болдым. Шынар менің фастфудқа деген құштарлығымды әрдайым қолдай бермейтін.

Кешке үйде мен дәмді және тойымды жүрек жалғаудан кейін кешкі ас ішпейтінмін. Қытырлақ картоп пен фанта сатып алып, аштықты тоқтататынымын. Анам онымен кешкі ас ішуді ұсынғанда, әдетте ноутбугпен өз бөлмемде отырғанды жөн көретінмін. Менің анамның түсінігі мол, біз өте жақсы тіл табысамыз. Шынардың анасы қатал, әрдайым оның не жейтінін қадағалап отырады. Соңғы кездері Шынар менімен кафеге бармайтын болды, себебі оның анасы артық ақшасын алып қояды екен. Менікі әрқашан жеткілікті ақша береді және оны қайда жұмсайтынымды сұрамайды. Анам бизнес-вумен: әрқашан телефонда, маңызды мәселелерді шешіп, көбінесе іскерлік кездесулерге жиі барады.

Сонымен мен бұл кафеге бір айдан астам уақыт барып жүргенімді байқамай да қалдым. Қызметкерлер мені бұрыннан танитындай амандасатын болды. Тұрақты клиент ретінде менің түскі асыма тегін кола береді. Осылайша күндер өтте берді.





Бір күні таңертең сыныптасым Арина үзіліс кезінде: «Зәуреш, бетіңе не болған??? Безеулерің қандай үлкен...» – деді.

Мен үндемей қалдым да, келесі қоңырауда дәретханаға жүгіріп барып, айнаға қарадым. Шошып кеттім. Бетімде қызыл дақтар тұрды.

Көңіл күйім болмады. Мен әрқашан өз теріммен мақтана-тынмын. Кейбір құрбыларымда безеумен қиындықтар болса да, менде бұлай болмайды деп ойлайтынмын. Ертеңінде, демалыс күні мені тағы бір жаңалық күтіп тұрды: сүйікті джинсиыма сыймай қалдым. Басқа джинсиларға да солай. Анам әдеттегідей маған банк картасын беру арқылы проблемадан шығудың жолын тапты. Шынар екеуміз күні бойы сауда орталығында қыдырып, дүкен аралап, фудкордта тамақтандық. Ал косметика дүкеніндегі сатушы маған безеуді кетіруге көмек-тесетін заттарды тауып берді (шындығында қымбат емес).

Көңілім көтеріліп, келесі оқу аптасын асыға күттім. Мұның себебі бізге жаңадан келген оқушы – Дәурен болды.

Дүйсенбіде мен таңертең сәнденіп алдым. Сабақ жылдам өтіп жатты, мен Дәуренге қарай бердім, менің көзқарасымды байқаған кезде қызарып кеттім. Шынар мысқылдап, хат жазды. Бесінші сабақта кенеттен мына жағдай орын алды! Біреу мені теуіп жібергендей, ішім қатты ауырып кетті. Бұлай ешқашан ауырмайтын. Құлап қала жаздадым. Содан кейін бәрі түс сияқты болып кетті. Барлық сыныптастарым жүгіріп келіп, мұғалім жедел жәрдем шақырды. Ол менде аппендицит деп қорықты. Жедел жәрдем тез жетіп, бүкіл мектептің алдында мені алып кетті. Қатты ұялдым.

Мені ауруханада қарап шықты. Анам ауруханаға тез жетіп, жанымда болды. Дәрігер бұл аппендицит емес деп бізді тыныштандырды. Бірақ ол менде гастрит екенін, ауруханада

жатып, емделу керек екенін айтты. Ол менің қалай тамақтанатынымды және фастфудты асыра пайдаланатынымды сұрады. Анам оған таңдана қарап, маған бұрылды. Қызарып, ақырын кейде фастфуд жеймін деп жауап бердім. Анам тағы да сұрады, өйткені ол асханада ғана тамақтатынымды білетін. Ол дәрігерге кеше кешкі аста тәбетімнің болмағанын, кейде қытырлақ картоп жейтінімді айтты. Дәрігер мені және анамды зиянды тамақтанғаным үшін қатты сөкті. Анам менің емделуіме келісті.

Екі апта бойы ауруханада болдым. Алғашында аурухананың тамағын ұнатпадым. Бәрі соншалықты дәмсіз. Басында тамақтана алмадым, бірақ дәрігерім (гастроэнтеролог, диетолог) емдік диетаны ұсынды.

– Зәуреш, егер тамақ ішпесең, онда гастрит емделмейді. Ауру белгілері қайтып келеді. Бұл тағам – сенің асқазаныңа жақсы ем.

– Мен бұны жей алмаймын. Бұл тамақ емес, сұйықтықтың бір түрі. Ересектер осыны қалай жеп, маған ұсына алады?! Менің одан да аш болғаным жақсы, – деп ашуландым.

– Дұрыс тамақтанудан бас тарту денсаулығыңның нашарлауына әкеледі. Егер осы тағамды қолдансаң, уақыт өте келе оған үйреніп кетесің.

Сен фастфудтан кейін әдеттегі қарапайым тағамның дәмін сезбейсің.

– Мен оны әрдайым жей алмаймын.

– Сен тырысып көр. Бумен пісірілген немесе қайнатылған тамақты өмір бойы жеудің қажеті жоқ, тек осы айда. Осыдан кейін біртіндеп қалыпты тамақтануға ауыса аласың.



– Ал фастфуд?!

– Жақсы, қайтадан ауырғың келсе, фастфуд жеуіңе болады. Егер деніңнің сау болғанын қаласаң мұны мүлдем жемегенің жөн. Шынайы болайық. Саған айына бір рет фастфуд жеуге кеңес беремін. Сонда өзіңе зиян тигізбейтін боласың.

Мен ойлана бастадым. Ауру белгілері қайтып оралғанын ойлағанда, қалауым жоғалды. Мен дәрігердің нұсқауы бойынша біртіндеп ауруханада арнайы тағамды жеуге бел будым.

Уақыт өте келе оған үйреніп алдым да, бұл тағамды жеңіл қабылдадым. Достарым жағдайымды білуге келген кезде, Шынар терімнің жақсарғанын айтты. Дәрігерім безеудің зиянды тамақ пен газды сусыннан болатындығын түсіндірді. Егер ағзаны іштен уласа, ешқандай қымбат кремдер теріні құтқара алмайды.

Ауруханада уақыт осылайша өтті. Дәрігеріммен кеңес алуға келіп тұрамын деп келістік.

Ауруханадан шығып, мектепке бардым. Құрбыларыммен қарым-қатынасымды сағындым. Дәуренді де. Мен оны ешкімге мойындамағаныммен. Тіпті Шынарға да. Мектепте сыныптастарым қуанып, денсаулығымды сұрады.

Содан кейін Арина шықты: «Зауреш, сен керемет көрінесің! Арықтап қалғансың ба?! Безеуіңде кетіп қалыпты. Сен шынымен ауруханада болдың ба? Шипажайдан келген дейсің».

Мен онымен қоймай, жаңа шалбарым маған қалай керемет тұратынын көрсетіп мақтандым. Өзімді сұлу сияқты сезіндім. Сосын Дәуреннің маған қарап тұрғанын көрдім

Менің қызару әдетім қалмады. Көрсетіп қойдым. Ол жақындап келе жатты, жүрегім жиі соғып, кеудемнен шығып кететіндей болды.

– Зәуреш, қалайсың? Сабақта ұзақ уақыт болған жоқсың, – деді Дәурен.

Мен ұялғанымды жасыруға тырыстым, бірден: «Бәрі жақсы, ауруханада демалып шықтым», – деп жауап бердім.

– Сен тақырыптардан қалып қалдың. Сабақтан кейін саған көмектесе аламын. Өткізіп алған тақырыптарыңды түсіндіремін, – деді Дәурен.

Сіздер ойлағандай, мен келістім. Алайда әңгіме бұл туралы емес еді. Тамақ туралы. Сонымен, бәрі өзгерді. Мен үйде таңғы және кешкі ас іше бастадым. Анам уақытында келіп, маған тамақ дайындауға тырысты. Біз тіпті онымен ас үйде әртүрлі рецепттер бойынша тәжірибе жасай бастадық. Кейде мен асханадан, кейде үйде өзім тамақ жасап ішетін болдым. Шынардың да тамақ дайындағанды ұнататыны белгілі болды, біз бір-біріміздің үйлерімізге барып, бірге тамақ әзірлейтін болдық.

Мен қарапайым үй тағамдарының пайдасы мен дәмін бағалай бастадым, қарапайым тағамның да дәмді болатынын түсіндім. Бұл мені таңғалдырды. Бұрын фастфуд супер тамақтану болып көрінетін.

Дәрігерімнен сұрадым. Ол маған түсіндірді. Фастфудтарға дәмді жақсартатын заттар қосылады (арнайы қоспалар) және фастфудтың дәмін өзгертеді. Сондай-ақ ол тәуелділікке шақырады. Есірткі сияқты. Үйде дайындалған сорпа немесе ботқа сияқты дәмді тағам дәмсіз болып көрінеді.

Міне, осы оқу жылында осындай бір оқиғаны бастан кешірдім. Бір қызық айтайын. Айына бір рет фастфудқа барамын. Дәурен, Шынармен фильмнен кейін кафеге барып, фастфудқа тапсырыс беретін едік. Бірақ мен үшін бұл тамақ ауыр болып көрінеді. Мен дайындайтын тамақтар сияқты дәмді емес.



Бұл оқиға туралы қандай ойдасың? Фастфудты жақсы көретін Зәурешпен келісесің бе? Әлде осы тәжірибеден өтіп, өз тұжырымын жасаған Зәурешті қолдайсың ба?

Бұл оқиғада ересектер мен балалар үшін маңызды тақырып қозғалады. Сондай-ақ құрдастарыңыз үшін де.

Тамақ қарапайым талқылау тақырыбы емес. Ол әлі де талқыланып жатқанға ұқсайды. Тамақ тамақ сияқты. Бірақ біз тамақтанудың қаншалықты маңызды екенін түсінбейміз. Үй өсімдіктерін елестетіп көр. Егер оны компотпен суаратын болсаң, онда өсімдіктің өмір сүруі екіталай. Ал су өсімдіктің өсуіне және гүлденуіне көмектеседі, тыңайтқыштар болса оны сақтап тұруға көмектеседі.

Сол сияқты, адамға тамақ керек, бірақ бір нәрсені шайнап-отыру үшін емес, сонымен бірге ағзамыздың клеткалары тамақ арқылы қоректік элементтерді алуы керек.

Фастфудты компотпен салыстыруға болады, ол өсімдіктерді қанықтырмайды, ең жаманы – өсімдік ауруының пайда болуына және тіпті оның солып қалуына әкелуі мүмкін.

Теңгерімді тамақтану – сумен және тыңайтқыштармен тамақтану. Мұндай тамақтану салауатты өмір салты тұжырымдамасына енеді және адамға өз денсаулығын сақтауға көмектеседі.

Зәуреш денесін «компотпен» тамақтандырды, жас және сау денесін ауруға шалдықтырды. Фастфуд жегеннен кім зардап шекті? Мүмкін, адамдардың фастфуд жеу үшін жұмсайтын ақшаларынан жалақы алатын кафе қызметкерлері шығар? Немесе өзінің сәтті және бай өмірін Зәуреш сияқты адамдар есебінен құратын кафе иесі. Немесе Зәурештің анасы? Әрине, ол сүйікті қызы үшін алаңдайды, бірақ мазасыздану және ауыру – бұл екі түрлі нәрсе. Фастфудтан тек Зәуреш қана зардап шекті. Безеулер мен дене сымбатыңның өзгеруі – дұрыс емес тамақ пен газды сусындарды пайдаланудың ең жаман салдары емес. Ал содан ауырып қалу қорқынышты. Бұл егер сен аздап қателік жасасаң, ауырсыну қайта оралады дегенді білдіреді. Жағдайыңды нашарлатпау үшін қатаң ережелерді сақтауың керек.

Сондықтан олар емделгеннен гөрі, денсаулықты сақтаған оңай.

Сонымен денсаулық деген не? Бұл еш жерің ауырмай немесе бәрі физикалық тұрғыда орнында дегенді ғана емес, сонымен қатар жаның тыныш, ештеңеге ашуланбай, жүйке жүйең тозбай, қоғамдағы қауіпсіздік жағдайында өмірлік мақсаттарыңды сенімді түрде жүзеге асыра аласың дегенді білдіреді. Физикалық денсаулық, психикалық денсаулық пен әлеуметтік әл-ауқаттың тепе-теңдігі.

Сен физикалық және психикалық денсаулықтың айырмашылығын түсінетін шығарсың? **Физикалық денсаулық – бұл денедегі ыңғайсыздық пен ондағы проблемалардың болмауы. Психикалық денсаулық – бұл өзін және айналамыздағы әлемді қабылдау, қарым-қатынас және өзін-өзі көрсету, өзін-өзі тану және шығармашылық, жеке өсу тұрғысынан сенімділіктің жетіспеушілігі.** Мысалы, сен өзіңді жақсы сезінсең, қауіпсіз, тіпті күйзеліс кезінде де стрестен шығудың конструктивті жолын тауып, жан тыныштығы мен тыныштықты сақтай аласың. Физикалық және психикалық саулықтың қырларын бөлу қиын, өйткені дене мен психиканың арасында тығыз байланыс бар. Психиканың аурулармен байланысын зерттейтін осындай бағыт бар, бұл кейде кейбір физикалық ауруларымыздың себебі психикалық денсаулық проблемалары – психосоматика деп санайды.

Бұл байланыс біржақты емес. Психиканың күйі денеге ғана емес, керісінше, дененің жағдайы психикалық тепе-теңдікке әсер етеді. **Шынында да, сау денеде – сау рух.** Кібірткі көңіл күй пайда болса, спортпен шұғылдана салысымен бақытты бола бастайтының анық (өйткені бақыт гормондары дами бастайды).

Салауатты өмір салты деген не? Бұл – адамның физикалық және психикалық денсаулығын сақтау үшін таңдаған және ұстанатын жолы. **Салауатты өмір салты дұрыс бағытта жүруді білдіреді: денсаулықты сақтау және жақсарту.**

Сенің жасыңда СӨС сөзінің негізін түсіну өте маңызды. Себебі өз денең, психикаң өзгеріске ұшырайтын өсу кезеңін бастан өткересің. Жыныстық жетілу, гормоналды фондағы өзгерістер, эмоционалды

тұрақсыздықтар болады. Сонымен қатар интеллектіуалдық қабілеттерің дамыған сайын, оқу қиындайды. Бұл себептер денсаулық сақтаумен қоса, ресурстарды қажет етеді. Сондықтан сенің жасыңда СӨС осы қиын кезеңнен аман өтіп, физикалық және психикалық денсаулықты сақтай отырып, сәтті өсуге көмектеседі.

Әрине, СӨС тақырыбы қарапайым емес. Бұл тақырып сенде көптеген сұрақтар тудыруы мүмкін. Сондықтан біз бұл кітапта СӨС туралы жалпы тақырыптарды талдаймыз.

Мысалы, сен СӨС ұстануды ұйғардың. СӨС ұстануға саған не көмектеседі?

Бірінші – алдымен, СӨС сен үшін нені білдіретінін шешіп ал. Сен үшін қандай нақты жайттар маңызды? Біреулер спортқа, біреу биге көңіл бөледі. Біреулер шынығуды таңдайды, біреу таңдамайды. Болашақ өміріңнің бейнесін жаса, ол өміріңде СӨС ұстану үшін қандай пункттер болуы керек? Өміріңе қандай жақсы әдеттер енеді? Тіпті өміріңдегі осы әдістерді және салауатты өмір салтын жазып қоя аласың. Қандай мінез-құлық өмірдегі мақсаттарыңа, әл-ауқатыңа жетуге көмектесетінін білу СӨС сақтауға апаратын жолыңды дұрыс табуға көмектеседі.

Зәурештің жағдайында оның өміріндегі басты өзгерісі – дұрыс тамақтанбаудан теңгерімді және сау тамақтануға көшу. Сенде өз өміріңе осы әдетті енгізе аласың. Немесе, ең болмағанда, фастфудтан, газды сусындардан, қытырлақ картоп және т.б. Сол сияқты зиянды тағамдарды жиі пайдаланудан бас тартқаның дұрыс.

Екіншісі – өз өміріңнің қожайыны болғың келетіндігі. Ойланып көр, мысалы, фастфудпен жаман әдеттердің кімге пайдасы тиіп жатыр? Өз денсаулығыңды өз ақшаңа сатып аласың ба? Сенен пайда табатын осындай бизнестің иелері ме? Зәурешке тегін кола бере бастағанын есіңе түсір. Әрине, сүйіспеншіліктен емес, тұрақты клиент болғандықтан.

Зәуреш өз өмірін бақылауды жоғалтып қана қоймай: фастфудқа әуестеніп, денесін біртіндеп уландырды. Өйткені бетіндегі безеулер

дұрыс емес тамақтанудың салдарынан болуы мүмкін. Және оның дене бітімі де зардап шекті. Әрине, Зәуреш пен оның құрдастары үшін сыртқы келбет маңызды. Ең бастысы, артық салмақ сенің денсаулығыңа әсер етуі мүмкін.

Зәуреш дәрігерлердің көмегімен тамақтану әдетін өзгерту арқылы өз өмірін бақылай алды, оның өмірі жақсы жаққа өзгерді. Денсаулығы жақсарып, өзіне сенімді, әрі тартымды көріне бастады.

Өз өміріңнің қожайыны болу дегеніміз – өзің таңдау жасап, оған жауапты болу. Салауатты мінез-құлық іс жүзінде оң нәтиже береді деп сену.

Үшіншісі – өмірге деген оң көзқарас. Бұл өмірде болып жатқан процестен ләззат алуды білдіреді. Кейбіреулер әңгіменің бәрі нәтижеде ғана деп ойлап, сонымен қатар процесс бар екенін ұмытып кетеді. Мәселен, бәсекеде жеңіп алу мақсаты туындады делік. Сен тер төгіп дайындаласың. Сенің барлық өмірің жеңіске негізделген. Содан кейін Х күні келгенде, сенің бақытты болуың немесе бақытсыз болуың нәтижеге байланысты болады. Алайда мұндағы маңызды нәрсе – жарысқа дайындалу процесінде ләззат ала аласың. Жеңіске барар жолды көріп қана қоймай, оған барар жолда кішкентай немесе үлкен нәрселерден жағымды әсерлерді байқайсың. Бұл – өмірге рахаттанып, мереке ретінде қарау.

Төртінші – өзін-өзі бағалау сезімінің дамуы. Бұл нені білдіреді? Егер сен өзіңді құрметтейтін болсаң, онда денеңді де, денсаулығыңды да құрметтейсің. Сонда өзің үшін ең жақсысын таңдайсың. Бұл шынайы достар (сені басқаратындар емес), бақытты қарым-қатынас, жауапты шешімдер қабылдайтын ересектер деңгейінде ата-аналармен қарым-қатынас. Сондай-ақ өзін-өзі құрметтейтін адамдар өздерінің денелері туралы да ұмытпайды. Және ол дәмді, бірақ зиянды тағамға азғырылмай, денсаулықты таңдайды. Ол бірнеше сағат бойы қозғалыссыз отырмай, белсенді түрде әрекет етеді. Өзін-өзі құрметтейтін адам бұл өмірде оның керемет болашағы бар екенін біледі. Оның ойынша, ол өмір оған ұсына алатын барлық жақсы нәрселерден ләззат алуға лайықты.

Бесінші – мотивацияны дамыту. Біреудің нұсқауы бойынша ғана салауатты өмір салтына бет бұру дұрыс емес. Бұл денсаулығыңа, өмірлік жоспарларыңды жүзеге асыруға, өзіңнің және отбасыңның амандығын қамтамасыз етуге деген жеке сеніміңнің болуы керек деген сөз. Әрине, күн сайын СӨС туралы тұрақты білімдерді ала аласың. Бірақ олар саған өзін-өзі бағалауға немесе СӨС ұстануға көмектеседі ме? Екіталай. Ал мотивация көмектеседі. Америкалық спикер, бизнес-жаттықтырушы Джим Рон табысты адамдар сәтті адамдар жасағысы келмейтін нәрсені жасайды деп атап өтті. Жеңіл жолмен жүруге тырыспа, жақсырақ жолды таңда. Өзің үшін жақсыдан бас тартпайсың ғой?! Мынадай әзілді естіп пе едің: дәретханаға барғысы келген адам – ең мотивациялы адам. Шынында да, дәретханаға барғың келсе, оны кейінге қалдырмайсың ғой? Және барасың ба, жоқ па ойланбайсың.

Сонымен, СӨС ұстану үшін мотивациялы болу қажет.

Мотивация тақырыбына тоқталайық. Бұл – кездейсоқ әмбебап тақырып. Мотивация тек СӨС үшін ғана емес, сонымен қатар сен жасайтын және таңдаған барлық нәрсе үшін қажет.

Мотивацияның екі түрі бар: «ОТ» және «К», басқаша «қамшы және тәтті тоқаш»

Бұл оқиғада Заурештің дұрыс тамақтану арқылы СӨС ұстануына «ОТ» мотивациясы көмектесті. Жағымсыз әсерлерден аулақ болу үшін бір нәрсе жасағандағы мотивация. Бұл оқиғадағы жағымсыз әсерлер: ауыру, аурухана, дерт. Сонымен қатар бұзылған бет-әлпеті және артық салмақ. Егер оған фастфудтың зияны туралы айтпаса, ол солай тамақтануды жалғастыра берер еді. Оны дұрыс тамақтануға тек індеті ғана итермеледі десе де болады.

ОТ мотивациясы – бұл болдырмау мотивациясы. Бұл қамшы мотивациясы. Жағымсыз салдардан аулақ болу үшін әрекет ету. Егер қандай да бір қиындықтардан қорқыныш пен үрей пайда болса, сол сезімдер оны ынталандырып, адам әрекет ете бастайды. Мәселен, тістерің түсіп қалмау үшін, оларды тазалап отыру қажет. Немесе анаң айқайламас үшін – ыдыс жуу. Емтиханнан екі алмау үшін

– емтиханға дайындалу.

«К» мотивациясы және олардың бір-бірінен қандай айырмашылығы туралы келесі оқиғада талқылаймыз.

Алайда есіңде болсын. Бұл мотивация СӨС қалыптастырудың маңызды факторы болып табылады. Мотивацияның қандай түрі көмектесетіні маңызды емес. Екі түрі де өз мақсаттарыңа жолды табуға және СӨС сақтауға көмектеседі.