



АЛҒАШҚЫ МАХАББАТ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

ШАТТЫҚ СЫЙЛАЙТЫН
ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ТУРАЛЫ



Алғашқы махаббат ерекшеліктері

Шаттық сыйлайтын қарым-қатынас
туралы

Безендірген
Искакова Сангуль

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

О 75

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Алғашқы махаббат ерекшеліктері. Шаттық сыйлайтын қарым-қатынас туралы. –
Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 56 б.

ISBN 978-601-7638-47-4

«Алғашқы махаббат ерекшеліктері. Шаттық сыйлайтын қарым-қатынас туралы» кітабында өмірде қыз бен ұл бала арасында құрылған қатынастың дұрыс немесе бұрыстығының белгілері сипатталған. Баяндалған оқиғаларда манипуляция мен өзара бұрыс қарым-қатынас белгілері мысал ретінде ұсынылған. Салауатты қатынас орната білуге бағыттайтын психологиялық ұсыныстар берілген.

Кітап жасөспірімдер мен олардың ата-аналарына арналған. Мектеп психологы бұл материалды тәжірибелік жұмысында қосымша ретінде пайдалана алады.

УДК 159.9

ББК 88.1

О 75

ISBN 978-601-7638-47-4

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.

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



*Қызғаншақтық — махаббаттың дәлелі емес,
біреуді иемдену қажеттілігінің белгісі.*

Макс Люшер

*Махаббат бар жерде, билікке талпыныс жоқ,
билікке ұмтылыс бар жерде, махаббат жоқ.*

Карл Юнг

Мазмұны

Қымбатты оқырман!.....	8
Мен сені ренжіткім келген жоқ.....	10
<i>Психолог жазбалары.....</i>	20
Махаббат басымды айналдырды.....	23
<i>Психолог жазбалары.....</i>	30
Сен маған көмектесесің, ал мен саған	32
<i>Психолог жазбалары.....</i>	39
Ал сенің қолыңнан келеді ме?	41
<i>Психолог жазбалары.....</i>	49
Бұл саған қажет болар.....	51
Ата-ана мен қамқоршы назарына	52
Авторлар мен безендіруші туралы.....	55

Құрметті оқырман!

Әр адамның өмірінде алғашқы махаббаты қашанда маңызды құбылыс болып келеді. Әлемде кім болса да өзінің алғашқы махаббатын сондай бір жылулықпен есіне алады. Бірінің езуіне күлкі үйірілсе, бірінде қуаныш пен жылулық, бірінде мұң мен көзіне жас келеді, алайда барлық адамдар үшін алғашқы махаббат – бұл алаңдаушылық пен наным-сенімге ұшырамайтын шынайы бақыт сәті. Әркім қателесуі, дұрыс таңдау жасамауы, сезімдерін шатастырып алуы мүмкін. Алғашқы махаббат та одан ерек қалмайды. Тіпті үлкен адамдарға да өз сезімдерін түсіну мен түсіндіру қиын болып жатады, бірақ оның барлығы да үлгілер мен тәжірибенің аздығынан. «Алғашқы махаббат ерекшеліктері» кітабымызда сен өзіңнің құрдастарыңның бастарынан өткізген әртүрлі жағдайлары, жеңе білген қиындықтары туралы мысалдарын таба аласың. Мұнда махаббаттың жалпы түсінігі сипатталады, бауыр басу мен махаббат бөлек-бөлек қарастырылады, себебі екеуін шатастырып алу оңай. Сонымен қатар саған қандай қарым-қатынас керек және маңызды, сезімің бар адамнан шынында не қалайтыныңды, не күтетініңді саналы түрде түсіну үшін дұрыс және дұрыс емес қарым-қатынастар сипатталады.

Біздің кейіпкерлердің оқиғаларын оқу арқылы сен өзіңе қорытынды шығарып, алғашқы махаббат саған ғана емес, сенің таңдаған адамыңа да қуаныш сыйлауы үшін, өзіңді өміріңдегі ең алғашқы берік әрі шынайы сезімге, қарым-қатынасқа дайындай аласың. Сен өз-өзіңді жетілдіру мен дамытуда, тануда махаббаттың күшті құрал-жабдық екенін білесің. Ең бастысы, бұл кітап саған махаббатты сезіп, оны мәңгілікке жүрегіңде сақтауыңа көмектеседі.

Мен сені ренжіткім келген жоқ

Сегізінші сыныпта мен Русланмен көп араласа бастадым, ол менімен бір сыныпта оқитын. Біз жиі бірге жобалар жасайтынбыз және жалпы жақсы дос едік, бірақ мен оған кездескім келетін жігіт ретінде қарамайтынмын. Руслан өте мейірімді және тәрбиелі, бірақ жігіт ретінде маған ұнамайтын, маған тек онымен араласу ыңғайлы әрі қызықты болатын. Ол ешқашан бұл тақырыпты қозғамаған соң, мен де ештеңе айтпайтынмын. Ол кезде мен біз жай ғана достармыз деп ойлайтынмын.

Бірақ тоғызыншы сыныпта Русланның маған шектен тыс көңіл бөле бастағанын байқадым. Үнемі бір партада отырғысы келіп, бір топта жұмыс жасағысы келетін. Мұнысы маған ұнайтын, бірақ мен басқалармен де араласқым келетін. Руслан анам мені алып кеткенше жалғыз отырмауым үшін менімен сабақтан соң бірге қалатын. Шынымды айтсам, маған тіпті оның қамқорлығы ұнайтын, бірақ менде оған деген өзге сезімдер пайда болған жоқ. Бұл тағы бір-екі аптаға созылды. Ол маған сабақтармен көмектесіп, туылған күніме мен ұзақ уақыт іздеп жүрген кітапты сыйға тартты. Сосын қыздардан оның мені ұната-тынын естідім. Мен негізі сезетінмін, бірақ басқалардан естіген соң Руслан екеуміздің арамыз өзгеріп кеткендей болды. Мен өзімді оның жанында ыңғайсыз сезіндім, өйткені мен оны ол мені ұнататындай ұнатпайтын едім.

Оның жанында өзімді қалай ұстауым керектігін білмегендіктен, одан қаша бастадым. Оған үнемі қазір қолым бос емес, үйде тірліктерім көп немесе өзім да-

йындалуым керек, қосымша пәндер бар деп айта бастадым. Мен осылай жасағаным үшін, сондай-ақ онымен бұрынғыша әзілдесіп, сөйлескенім үшін қатты ұялатынмын. Бір нәрсенің дұрыс болмай жүргенін сезген Руслан онымен футбол алаңында кездесуді өтінді. Келіскеніммен, күні бойы не айтар екен деп топшылаумен болдым.

Ол күні ауа-райы керемет болып тұрды. Сабақтың біткенін асыға күтіп, мен футбол алаңына қарай жүгірдім. Мен оны бір-екі минут күттім, сол уақыттың өзі маған өмір бойына созылғандай болды. Бір орында тыныш тұра алмадым. Кетейін деп ойлаған сәтте Русланның маған қарай балмұздақпен беттеп келе жатқанын байқадым. Ол маған балмұздақты салтанатты түрде ұстатып, серуендеп келуді ұсынды. Мен алғашқы уақыттары ұялатынмын, өйткені оған тым мейірімді болып көрініп, үміт бергім келген жоқ, бірақ сонымен қатар бұрынғыша онымен ашық болғым келді. Серуендеп жүргенде онымен алдыңғы жылы қалай жақсы уақыт өткізгеніміз есіме түсіп, кішкене өзімді босаңсыта бастадым.

- Диляра, мен сенен бір нәрсе сұрайын деген едім.

- Иә?

- Қалай бастарымды да білмеймін... Сен маған бұрыннан ұнайсың. Менің қызым боласың ба?

Сол сәтте сасқалақтап қалдым, өйткені алдыңғы аптадан соң маған жігіт ретінде ұнамайтынын түсінуі керек еді деп ойлады. Басымда неше түрлі ойлар болды, барлығы да қарама-қайшы еді. Мен Русланның жақсы дос екенін, бірақ романтикалық жағынан маған ұнамайты-

нын нақты білетінмін. Сонымен қатар мен оны ренжіткім келмейтін, өйткені маған деген қатынасы жақсы еді. Мен оның сезімдеріне тиіп кетпей қалай, не айтарымды да білмедім. Үнсіздіктің әрбір секунды мені одан сайын ыңғайсыз жағдайға түсірді, бетім қызанақтың түсімен бірдей болды.

- Диляра?

- Иә.

- Сен не дейсің?

- Сенің сұрағыңа жауабым – иә.

Мен не істедім? Мен онымен кездескім келмейтін, бірақ оны аяп кеттім. Егер оның ұсынысынан бас тартсам, бұл менің жағымнан қатігездік болатындай көрінді. Біз тағы жиырма минут серуендедік. Руслан мені үйге дейін шығарып салды, мен болсам не нәрсеге келіскенімді соңына дейін түсіне алмадым.

Үйде Русланның сұрағына иә деп жауап бергенім үшін уайымдадым, мен өз-өзімді осындай ыңғайсыз жағдайға алып келдім. Менің әпкем менің жағдайымды байқап қойды. Мен онымен үнемі кеңесетінмін, қазір маған оның кеңесі ауадай қажет еді.

- Жазира, мен не істерімді білмеймін.

- Не жағдай болды?

- Мен өзім қаламайтын жігітпен кездесуге келістім.

Диляра, сен
маған ұнайсың.
Менің қызым
боласың ба? 😊

Енді
не істеймін?
Оны ренжіткім
келмейді...
Менің ең жақын
досым зой

Ия...



- Не үшін келістің?

- Ол – Руслан, мен саған ол туралы алдыңғы жылы айтқан едім. Ол өте жақсы жігіт әрі маған үнемі жылы қарым-қатынас жасайды.

- Ол саған дос ретінде ғана ұнайды ма?

- Иә... Кездесуге ұсыныс жасаған кезде, бас тартсам, оған ауыр тие ме деп уайымдадым.

- Ал келісіп, сен ойың өзгереді, кейін ұнатып кетемін деп үміттендің?

- Мен келісsem не болатынын ойламадым! Мен оны жай аяп кеттім.

- Сен адамға аянышты сезіммен қарау – қарым-қатынасты бастау үшін жақсы сезім деп ойлайсың ба?

- Мен саған айтып тұрмын ғой, ол сәтте не істерімді білмедім! Сен ондай жағдайда болмағандай айттың ғой.

Әпкемнің сөздері мені ашуландырып жіберді. Мүмкін ол шындықты айтқаннан кейін болуы керек. Өйткені мен өзімді Русланға деген қарым-қатынасымды өзгертуге мәжбүрлей алмаймын ғой, бірақ оның маған бағытталған ілтипатына қарап, мүмкін жігіт ретінде ұнатып қалармын деп үміттендім. Осы ойлармен ұйқыға жаттым, ертеңгісін мектепке дайындалдым.

Мектепте Русланнан біздің кездесетінімізді ешкімге айтпауын өтіндім. Русланға бұл өтінішім ұнамағанын

Оны
аязандықтан
кездесе
баставаның
дұрыс деп
ойлайың ба?

Сол сәтте
не істерімді
білмедім деп
тұрмын зой!

Болашақта Русланға
зашық болатыныма
сенемін



байқадым, бірақ ол келісті. Шындықты айта алмағаным үшін өзіме қатты ашуландым. Бірақ уақыт өте келе оның іс-әрекеттеріне, өзіне ғашық болармын деп сендім.

Руслан қысқа хаттар жазып, кітабымның арасына салып қоятын, маған ұнайтын, бірақ фильмдерде, кітаптарда айтылатындай, ішімде көбелектер ұшқандай әсер алмайтынмын. Мен оған өзі сияқты жауап қайтарғым келмейтін. Ол сабақта бірге отырайық десе немесе ауыр сөмкемді көтерісуге көмектескісі келсе бірден бас тартатынмын, өйткені болып жатқан жағдайлар жүйкеме әсерін бере бастады. Өз-өзіме оған деген осындай жаман қарым-қатынасым үшін ашуым келетін, бірақ тәртібімді түземедім, ол өзі мені тастап кетер деп үміттендім.

Менің жоспарым іске аспады. Ол қанша тырысса да, көңілін білдірсе де, менің оған деген сезімім өзгерген жоқ, ол болса, керісінше, шыдамды болды. Бірде оның ұсынысына достарымыздың алдында дөрекі жауап бергенім үшін қатты ұялдым.

- Киноға барайық! Күшті кинолар көп шығыпты.

- Руслан, сен қандай фильмге барғың келеді?

- Білмеймін, өздерің шешіңдер, қайсысын таңдасаңдар да барамын.

- Сенің өзіңнің көзқарасың бар ма? Әлде біреудің пікіріне төселе саласың ба?

Мен бұл сөзді айтқан кезде бәрі неге Русланға дөрекі жауап бергенімді түсінбей, маған қарады. Сол кезде

Руслан менен жеке сөйлесуімізді өтінді.

- Диляра, не болды?

- Бәрі жақсы, ештеңе болған жоқ.

- Не істесем де, сенің көңіліңнен шыға алмадым. Түсінбеймін, мен нені дұрыс істемедім?

Ол бұл сөздерді айтқан кезде қатты ұялдым. Өзіме қатты ашуландым, онымен кездескім келетін сияқты сыңай танытып алдауға болмайтынын түсінетінмін, бірақ қатты қорықтым. Аяныш қарым-қатынас үшін жақсы сезім емес деген әпкемнің сөздері есіме түсті.

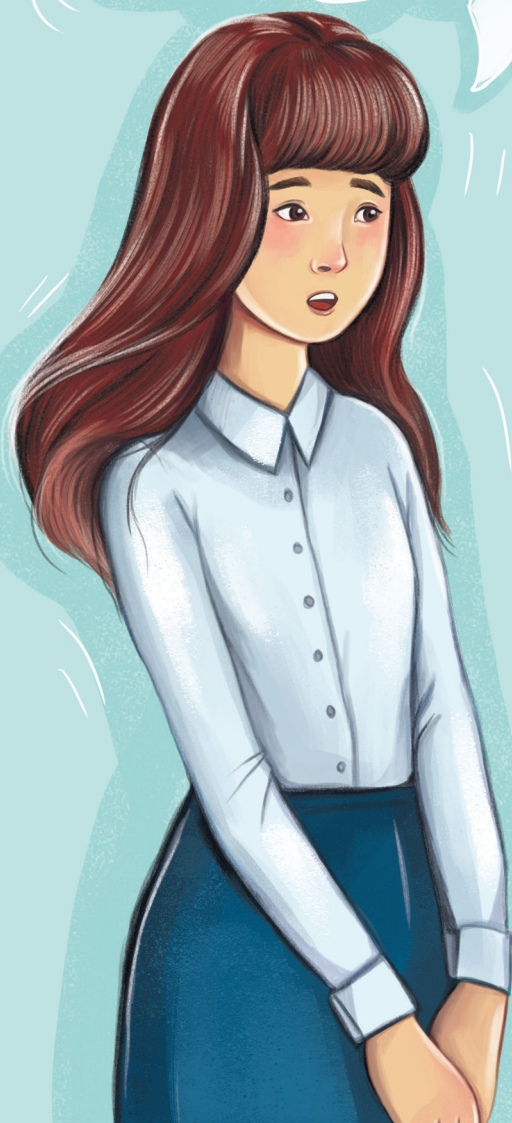
- Жоқ, Руслан, сен мені ешқалай да ренжіткен жоқсың. Сен, керісінше, маған тым мейірімдісің. Мен саған жаман қарым-қатынас жасасам да, маған шыдамдылықпен қарадың, неге екенін білмеймін. Кешір, бірақ мен сенің қызың болғым келмейді. Романтикалық жағынан жігіт ретінде маған ұнамайтынсың. Мен сенімен әрқашан дос болғым келетін, бірақ кездесуге ұсыныс жасағаныңда сасқалақтап, не істерімді білмей қалдым. Сені ренжітіп алғым келмеді.

Руслан ештеңе деместен кетіп қалды. Мен барлық шындықты айтсам, жеңілдеп қалармын деп ойлады, бірақ одан да қатты қиналдым. Оған, өзіме дұрыс емес қарым-қатынас жасағанымды түсінетінмін. Мен онымен мектепте сөйлескім келетін, бірақ ол менен қашатын. Солай тағы бір ай өтті, мен ол үшін уайымдай бастадым, бәрі жақсы ма, жағдайы қалай екенін білгім келді.

Мен сенің қызың болғым келмейді.
Сен маған романтикалық тұрғыда ұнаған
емессің. Сенімен дос болып қалғым келеді
және сені ренжіткім келмейді.

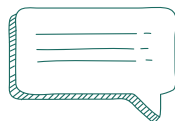
Жоқ, керісінше,
маған үнемі мейіріммен
қарайсың

Мен сені
ренжіттім бе?



Сол жылы біз жарытып араласқан жоқпыз, жазда да хабарламаларыма аса қатты қызығушылықпен жауап берген жоқ. Әпкем оған уақыт керектігін айтты, менің оның көңіліне кірбің түсіріп алғанымды, өйткені бұл қарым-қатынас ол үшін маңызды болғанын түсіндірді. Менің әпкемді тыңдап, оны мазаламайын деп шештім. Жазда бұл оқиғадан көңілімді басқаға аудара бастадым, өйткені біз күнде кездеспейтінбіз. Әпкеммен тағы сөйлесу арқылы адамдардың сезімімен олай ойнауға болмайтынын, үміт бермей, бірден шындықты айтсам, мен қарым-қатынасымызды, керісінше, қорғап қалатынымды түсіндім. Менің ойымша, әпкемнің айтқандары дұрыс, өйткені Русланға өтірік айтқаннан бастап мен өзімді жаман сезінетінмін. Тіпті оны аяғандықтан, көңілін түсіруге қорыққандықтан ғана кездескенімді білгенде не сезінгенін елестете де алмаймын. Жаздық демалыстан кейін Русланның реніші басылғандай көрініп, қарым-қатынасымыз қайтадан дұрыстала бастады. Бұрынғыдай емес әрине, бірақ екеуміздің бір-бірімізге деген ренішіміздің жоқтығын білгеннің өзі маған қуаныш сыйлады.

Психолог жазбалары



Ғашықтық немесе махаббат адамды қанаттандырады, оны бақытты етеді, өз-өзін жетілдіру, дамыту үшін мүмкіндіктер ашады. Ғашық болу арқылы әрбіріміз күшті болуға, жақсы көретін адамымыздың күткеніне, оның құндылықтарына сәйкес болуға тырысамыз. Солай біз бейсаналы түрде өзімізді дамытып, көзқарасымызды өзгертіп, мүмкіндіктерімізді жоғарылатамыз. **Алғашқы ғашықтық – бұл аса маңызды сезім, ол бізді қамқорлыққа, басқаның сезіміне, көңіліне, әсеріне, эмоцияларына құлақ асуға үйретеді.** Тек ғашық болып қана басқаға деген сезімнің маңызын түсіне бастаймыз, ол адаммен қарым-қатынас жасаудағы аса маңыздылықты сезінеміз.

Алғашқы махаббаттың сезімдері кейде біздің күткеніміздей болмауы мүмкін. Туылғанымыздан бастап біз екіжақты өзаралық махаббатқа үйреніп қаламыз, отбасында өсеміз,

оны жақсы көреміз, отбасымыздың әрбір мүшесі бізді жақсы көреді, отбасындағы махаббат әрқашан да оның білдіру көлеміне қарамастан өзара екіжақты болады. Бірақ отбасынан бөлек кездесетін махаббатта әрқашан бұлай бола бермейді, ғашықтық – ол жетілген сезім, бізге маңызды адамның көңіл аудару қажеттілігі болып келеді. Оның себептері өте көп болуы мүмкін, немен байланысты екені, бізге қандай әсер беретіні әр кез түсінікті бола бермейді. Ешкім жауапсыз махаббатпен бетпе-бет келгісі келмейді, өйткені ол тек ғашық адамды ғана емес, ғашық болған адамыңның да көңіліне қаяу түсіреді. «Мен сені ренжіткім келген жоқ» оқиғасы жауапсыз махаббаттың екі адамының да жүректерін қалай жаралайтынын, бірақ одан қашып құтыла алмайтынымыздың да айқын мысалы болып табылады. Бірақ не

істеуге болады? Бұл сезімдерді өзінді, өзінді жетілдіруге деген мүмкіндігіңді, өміріңнің дәмін жоғалтып алмай қалай бастан өткізсе болады?

Өмірдің әртүрлі бояуларын қиын жағдайда қалғанда күшіңнің, сезіміңнің біткеніне қарамастан қалай байқауға болады?

Біріншіден, егер саған жауапсыз ғашық адам болса, оған деген аяушылық сезімнен арылуың қажет. Аяушылық сезімі абыройыңды түсіреді, қинайды, саған деген сезімі бар адамның алдында сені әлсіздендіреді. Алайда саған маңызды, сүйікті болғысы келетін, сенде көңілі бар адамның үстінен де күлуге болмайды. Мазақ ету басқаның абыройын ғана емес, сенің жеке абыройыңды да түсіреді. Екіншіден, сені ұнатқан адамға саған көңіл аударғанын, оның жақсы қарым-қатынасын, махаббатын бағалайтыныңды жеткіз, бірақ та

оған өзіңнің шын сезімдерің жайлы бірден шындықты мойындағаның дұрыс. Үшіншіден, әсіресе ортақ достарыңмен оның саған деген сезімі мен көңілін, оның іс-әрекеттерін талқыға салма. Себебі ондай әңгімелер саған ғашық адамды да жаралайды, ал сені өзгелердің алдында әлсіз ретінде көрсетеді.

Егер сен жауапсыз махаббатты сезінсең, алдымен оны қабылдауға тырыс, толығымен сезін, оған рахмет айтып, оны босат. Махаббат сезімін бәрін сезіне алмайды, егер сен оны сезінген болсаң, қымбатты оқырман, онда бұл – сенің сыртқы әлеммен қарым-қатынасындағы эмоцияларыңды, сезімдеріңді дамытуға және түсінуге мүмкіндік беретін сый. Басқаның саған деген махаббатсыз көзқарасын да қабылдай біл, алайда бастапқы уақытта саған оны қабылдау қиын екенін сезіндіруге тырыс. Адамның бәрі бірдей емес, әркімнің өз көзқарасы, қажеттілігі, талғамы бар. Егер сен

біреуге ұнамасаң, бұл сенде бір нәрсе дұрыс емес дегенді білдірмейді, тек ол адамның әлемді, стандарттарды қабылдауы басқаша болғаны. Ол, жай, ерекше адам. Өзіңе жаңа қызығушылықтар, достар тап, болған жағдайдан ойыңды бөлуге тырыс, уақытыңды пайдамен өткіз, көбірек отбасыңмен, жақын достарыңмен бол, олар саған өзіңнің құндылығыңды сезуге көмектеседі. Психологиялық ортада мынандай пікір бар: **адам өзі дайын болғанда ғана ғашық болады, сондықтан оған барынша дайындал**, сенің қоршаған ортаңда әртүрлі сезіммен, оймен, мінез-құлық ерекшеліктерімен, сен сияқты махаббатқа әлі дайын емес әртүрлі адамдар болады.