

«БЕКІТЕМІН»
№2 «Айгөлек» бөбейокай-бақшасы МКҚК
Менгерушісі *А.С. Мукамбеткелиева*

«Әрқашан көңілді жүруге талпынамыз» Кеңес тәрбиешілерге

Педагог психолог: Ишанова А.А.

2022-2023 оқу жылы

"Әрқашан көңілді жүруге талпынамыз"

Біздің рақаттанып өмір сүргенімізді қалайтыны Киелі кітаптан анық көрінеді. Мысалы, келесі сөздер мұның бір дәлелі болып табылады: "Адамға ас болуға дақылдар еккізесің, пенденің жүрегін қуантар шарапты да, бетті жылтыратар зәйтүн майын да, денеге күш-қуат берер нанды да". Расында да, Ехоба азық болатын егінді өсіріп шығарады, соның арқасында бізде нан, май және шарап бар. Әрине, шарап нан сияқты азық болмайды, бірақ ол "жүрегімізді қуанышқа кенелтеді". Иә, Ехоба бәріміздің рақаттана өмір кешіп, "жүрегіміздің қуанышқа толы" болғанын қалайды. Сол себепті "әуеде ұшқан құстарға", "даладағы лалагүлдерге" тамсанып қарау үшін не тағы басқалай көңіл көтеру үшін уақыт бөлудің еш сөкеттігі жоқ. Бойды сергіткенін осындай істер өмірімізге сән береді. Бақытты әрі салауатты өмір — "Құдайдың сыйы". Олай болса, көңіл көтеретін уақытты да сый деп қарастырсақ, оны Құдайға ұнамды болатындай өткізуге талпынамыз.

Көңіл көтерудің дұрыс түрін таңда

Неге адамдар әртүрлі жолмен көңіл көтереді?

Көңіл көтеруге қатысты қозғарасы дұрыс адамдар таңдау жасауға ерікті болғанымен, олар әр нәрсенің шегі бар екенін түсінеді. Неге адамдар әртүрлі жолмен көңіл көтереді? Бұл сұрақтың жауабын білу үшін көңіл көтеруді тамақпен салыстырып көрейік. Әр халықтың сүйсініп жейтін тағамы әртүрлі. Мысалы, бір елдің ұлттық тағамы басқа жердегілердің төбетін ашпайтын шығар. Сол сияқты дүниенің төрт бұрышында тұратын мәсіхшілер әртүрлі жолмен көңіл көтереді. Біреуге кітап оқу ұнаса, басқа біреудің бұдан іші пысады. Бірі велосипед тебуді жақсы көрсе, екіншісі жатып демалуды қалайды. Тамақты таңдап жейтіні сияқты демалу түрлеріне келгенде де адамдардың талғамдары әртүрлі болады.

Неге өзімізге ұнайтын көңіл көтеру түрінің пайдалы-пайдалы емес екенін анықтап алуымыз қажет? Мысал келтір.

Таңдауға ерікті болсақ та, ойымызға келгенін істеп, қалауымыздың жетегінде кетпеуіміз керек. Тамаққа қатысты көрнекі мысалға қайтадан оралайықшы. Біз түрлі тағамдар жегенді ұнатамыз, бірақ бұзылған я шіріген тамаққа жоламаймыз ғой. Өйткені ол денсаулығымызға зиян тигізеді. Сол сияқты біз пайдалы көңіл көтеру түрлерін таңдаймыз, ал өмірімізге қауіп төндіретін, өнегесіз және қатыгез түрлерінен бойымызды аулақ ұстаймыз. Көңіл көтерудің бұл түрлері Киелі кітапқа қайшы келеді және денсаулығымыз бен рухани күйімізге кері әсер етеді. Өзімізге ұнайтын көңіл көтеру түрінің пайдалы-пайдалы емес екенін анықтап алғанымыз дұрыс нормалардың шегінен шығып кетпеуге көмектеседі. Ал көңіл көтеру түрінің пайдалы-пайдалы емес екенін қалай анықтауға болады?

Таңдаған көңіл көтеру түрі Ехобаға ұнамды екенін қалай анықтай аламыз?

Көңіл көтеру түрі бізге пайдалы әрі Ехобаға ұнамды болу үшін, ол Киелі кітаптағы нормаларға сай келуі керек. Көңіл көтеру түрін дұрыс таңдауға келесі сұрақтар көмектеседі: *Қандай? Қанша? Кіммен?* Енді осылардың әрқайсысына тоқталып кетейік.

Қандай көңіл көтеру түрін таңдаймын?

Көңіл көтерудің қандай түрлерінен бас тартуымыз керек? Неге?

Көңіл көтермес бұрын өзіңе келесідей сұрақты қойғаның жөн болады: "Көңіл көтерудің қандай түрін таңдайын деп жатырмын?" Басқаша айтқанда, "Маған ұнаған көңіл көтеру түрі қайдан бастау алған?" Жауабын іздеу барысында көңіл көтеру түрлері негізінен екі топқа бөлінетінін есте ұста. Бірінші топқа Киелі кітаптағы принциптерге, яғни Құдай заңына қайшы келетін осы дүниенің көңіл көтеру түрлері жатады. Біз оларды ешқашан таңдамас едік. Шынайы мәсіхшілер осындай демалу түрлерінен аулақ жүруге белді бекем бұған. Бұларға қиянат жасау, жың-перілермен байланысу, порнография, зорлық-зомбылық, гомосексуализм және басқа да азғын істер кіреді. Достар арасында я жалғыз болсақ та, көңіл көтерудің осы

түрлерінен бас тарту арқылы Ехобаға "жамандықтан жиренетінімізді" көрсетемін. Көңіл көтеру түрін дұрыс таңдай білуге бізге не көмектеседі? Мысал келтір.

Ал екінші топқа Құдай Сөзінде тікелей айыпталмайтын көңіл көтеру түрлері жатады. Сондықтан таңдағалы тұрған көңіл көтеру түрі Киелі кітап принциптеріне, яғни Ехобаның талаптарына сай келе ме, жоқ па — соны мұқият анықтап алуымыз керек. Содан кейін ар-ұжданымыз таза күйінде қалатындай шешім қабылдау қажет. Дұрыс таңдауды қалай жасауға болады? Тамақ туралы мысалды қайта еске түсірейік. Қандай да бір жаңа тағамнан дәм татпас бұрын, оның құрамында не бар екенін білгіміз келеді ғой. Дәл сол сияқты қалай демалатынымызды шешпес бұрын, оның мәсіхшілерге лайық-лайық емес екеніне көз жеткізуіміз қажет.

Мысалы, сен спортпен шұғылдануды жақсы көресің делік, әрі бұл түсінікті-ақ. Белсенді демалыстың бұл түрі бой сергітерлік әрі қызықты. Ал егер саған ұнайтын спорт түрі бақталастыққа итермелесе, денсаулыққа не тіпті өмірге қауіп төндірсе, жүгенсіз тойланатын болса, бір ұлтты басқасынан жоғары қоюға талпындырса, сен не істейсің? Бұл спорт түрі біз уағыздайтын бейбітшілік пен сүйіспеншілік хабарына және Ехобаның талаптарына сай келмейді деген тоқтамға келерсің. Алайда көңіл көтеру түрі Ехобаның принциптеріне қайшы келмейтініне сенімді болсаң, пайдалы да бой сергітерліктей демалатының шүбәсіз.

Қанша уақыт демаламын?

"Мен қанша уақыт демаламын?" деген сұраққа берген жауабымыздан өзіміз туралы не білуге болады?

Өзімізге қоюға болатын екінші сұрақ: көңіл көтеруге қанша уақыт жұмсаймын? "Қандай?" деген сұраққа берген жауабымыздан қалай демалғанды дұрыс деп санайтынымыз көрінеді. Ал енді "қанша?" деген сұраққа берген жауабымыздан нені маңызды санайтынымыз анықталады. Көңіл көтеру мен демалу өмірімізде қандай орында тұрғанын қалай анықтай аламыз?

Исаның сөздері көңіл көтеруге қанша уақыт жұмсаған дұрыс екенін анықтауға қалай көмектеседі? Иса Мәсіх ізбасарларын: "Ехоба Құдайыңды шын жүректен, бүкіл жан-тәніңмен, барлық ақыл-ойыңмен және бар күш-қуатыңмен сүй!" — деп шақырды. Сондықтан біз Ехобаға деген сүйіспеншілігімізді өмірде басты орынға қоямыз. Мұны Исаның келесі сөздеріне мойынсұнумен көрсетеміз: "Құдай патшалығы мен оның әділдігін әрдайым бірінші орынға қойыңдар, сонда сендерге мұның бәрі қосып беріледі". Бұл сөздер демалу мен көңіл көтеруді қаншалықты маңызды санау керек екенін, әрі бұған қанша уақыт бөлу керектігін шешуге көмектеседі.

Исаның "Құдай патшалығын әрдайым *бірінші* орынға қойыңдар" деген сөздеріне назар аударайық. Бұл әрдайым *тек* Құдай патшалығының қамын ойлауымыз керек дегенді білдірмейді. Шәкірттеріне Патшалық істерімен қоса, басқа да жайттардың қамын жасау қажет болатынын Иса білген. Біз үй-жай, ас-су, киім-кешек жағынан қамданамыз, білім алып, жұмыс істейміз, демаламыз және тағы басқа істермен айналысамыз. Бірақ мұның бәрі өмірімізде басты орында тұрмау керек. Бірінші орынға Құдай патшалығын қою қажет. Мұны түсінсек, көңіл көтеру мен басқа да істеріміздің Патшалық ісін ысырып тастауына жол бермейміз. Сонда ғана демалудың нағыз пайдасын көреміз.

принципті көңіл көтеруге қатысты қалай қолдануға болады?

Көңіл көтеру түрін таңдағанда, алдымен оған қанша "шығын" кететінін, яғни оған қанша уақыт жұмсайтынымызды есептеп алу маңызды. Зат сатып алғанда ақша шығындалады, көңіл көтергенде уақыт жұмсалады. Олай болса, қанша уақыт демалатынымызды шешіп алуымыз керек. Көңіл көтеруге тым көп уақыт бөлсек, жеке зерттеу, отбасылық ғибадат, қауым кездесулеріне қатысу және уағыздау сияқты маңызды істерге уақытымыз жетпей қалуы мүмкін. Ал егер көңіл көтерудің белгілі бір түрі Патшалықтың ісін атқаруға қажетті күш берсе, мұны уақыт жұмсауға тұрарлық демалыс деп есептеуге болады.

Кіммен бірге демаламын?

Кіммен бірге көңіл көтеретінімізді мұқият таңдау неліктен маңызды?

Өзімізге қоятын үшінші сұрақ: *кіммен* бірге көңіл көтергім келеді? Бұл сұрақтың үстінен ой жүгірткеніміз маңызды, өйткені араласатын ортамыз бізге жақсы я жаман жағынан әсер етуі

мүмкін. Мысалы, әдетте біз жалғыз тамақтанғымыз келмейді. Ал егер достарымызбен бірге тамақтанатын болсақ, бұл бізге көп қуаныш сыйлайды. Сондықтан да бәріміз, әсіресе жастар, достармен бірге көңіл көтергенді ұнатамыз. Бірақ көңіл көтерудің пайдасы тиюі үшін бізге кімнің жақсы, ал кімнің жаман әсер ететінін анықтап алу қажет

Иса бізге дос таңдауға қатысты қандай үлгі көрсетті? ә) Араласатын ортамызға қатысты қандай сұрақтар қойғанымыз абзал?

Исаның үлгісі бізге жақсы достар табуға көмектеседі. Ол адамзатты о бастан жақсы көрді. Жерде өмір сүрген кезінде Иса барлық адамға сүйіспеншілік пен құрмет көрсеткен. Бірақ ол ілтипатты болу мен достықтың ара-жігін ажырата білген. Иса барлық адамға жылулық танытса да, көз келген адаммен достаспаған. Өзінің 11 адал елшісіне ол былай деді: "Егер өсиет еткендерімді орындасаңдар, онда менің достарымсыңдар" (сондай-ақ қара). Иса тек өзінің соңынан ерген әрі Ехобаға қызмет еткен адамдармен дос болған.

Олай болса, дос таңдағанда Исаның жоғарыдағы сөздерін есте ұстағанымыз жөн. Өзіңнен былай деп сұрашы: Бұл адамның сөзі мен ісі Ехоба мен Исаның өсиеттеріне мойынсұнатынын көрсете ме? Ол ненің жақсы ненің жаман екенін Киелі кітапқа сай шеше ме? Ол мені Патшалықты бірінші орынға қойып, Ехобаға адал қызмет етуге талпындыра ма? Егер бұл сұрақтарға "иә" деп жауап бере алатын болсаң, бірге көңіл көтеретін жақсы дос таптым дей бер.

Қандай, қанша, кіммен?

Көңіл көтеруге қатысты өзімізге қандай сұрақтар қоюымыз керек?

Біз көңіл көтеруге қатысты "қандай? қанша? кіммен?" деген үш сұрақты қарастырдық. Көңіл көтерудің түрін таңдағанда, өзімізге осы сұрақтарды қоюымыз керек. Демалысымыз пайдалы болу үшін оның Киелі кітап нормаларына сай болғаны маңызды. Көңіл көтерудің түрі жайлы ойланғанда, өзімізден былай деп сұрайық: Оның төркіні қайдан шыққан? Ехоба оны мақұлдай ма, әлде ол қатыгез әрі өнегесіз бе? . *Уақытқа* қатысты былай деп сұрайық: Қанша уақыт демаламын? Бұл көңіл көтеру түрі осынша уақыт жұмсауға тұра ма, жоқ па? . Ал араласатын ортаға келгенде, келесі нәрсе жайлы ойланайық: Кіммен бірге уақыт өткіземін? Олар маған жақсы әсер ете ме? а) Көңіл көтеру түрі Киелі кітапқа сай келетінін-келмейтінін қалай анықтауға болады? ә) Көңіл көтеруге қатысты қандай таңдау жасауға бел будың? Егер көңіл көтеру түрі Киелі кітапқа негізделген үш талаптың біріне сай келмесе, одан бас тартқанымыз дұрыс. Ал егер оның Киелі кітапқа сай келетініне сенімді болсақ, біз таңдаған көңіл көтеру түрі Ехобаға ұнамды әрі бізге пайдалы болады. Ендеше әрдайым лайықты түрде, шегін біле отырып әрі рухани толысқан адамдармен бірге көңіл көтерейік. Әрі Киелі кітаптың: "Жесеңдер де, ішсеңдер де, не басқа нәрсе істесеңдер де — бәрін Құдайды дәріптеу үшін істеңдер!" — деген кеңесі әрқашан жадымызда болған. Түсіндіріп бере аласыңдар ма?