

Óнеге



Бақытты некенің

ЖӨНСІЛТЕРІ

Қателіксіз отбасы!



УДК 159.9
ББК 88.4
Б 18

«Отбасы академиясы» отбасына кешенді қолдау көрсету орталығы
қоғамдық қорымен ұсынылған.

Жоба ҚР Ақпарат және қоғамдық даму министрлігі «Азаматтық бастамаларды
қолдау орталығы» КЕАҚ мемлекеттік гранты аясында жүзеге асты.

Рецензия жазған: Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ профессоры,
психология ғылымдарының ғылымдарының кандидаты, доцент М.П. Кабакова.

Б18 Байболова М. Бақытты некенің жөнсілтері: қателіксіз отбасы! / Суретшісі Адильбекова К. – Алматы,
2019. – 32 бет.

ISBN 978-9965-23-520-7

Некені бақытты қылу жолдары туралы әмбебап ұсыныстар бар ма? Осы оқулықта автор саналылық
қағидатына сүйене отырып, берік әрі бақытты отбасын қалай құруға болатыны жөнінде пайдалы
кеңестер мен идеялар ұсынады. Себебі әрбір жұп шынымен қаласа, өз бақытын жылдар бойы
сақтай алады. Кітап сізге бойыңыздағы құнды жаңа қырларыңызды табуға көмектеседі, ал бір қа-
рағанда қарапайым болып көрінген бақытты отбасын құру және сақтау идеяларын өміріңізде іске
асыра аласыз.

Оқу құралы бақытты отбасын құруды жоспарлаған, отбасын құратын жасқа келген бозбалалар мен
бойжеткендерге, сондай-ақ бақытты отбасы идеясы мен мәніне немқұрайлы қарамайтын барлық
адамдарға арналған.

ҚР Ақпарат және қоғамдық даму министрлігі «Азаматтық бастамаларды қолдау орталығы» КЕАҚ
мемлекеттік грантының қолдауымен басылып отыр.

«Отбасы академиясы» отбасына кешенді қолдау көрсету орталығы» ҚҚ басылымның мазмұнына
жауап береді, ол «Азаматтық бастамаларды қолдау орталығы» КЕАҚ-ның ұстанымын білдіреді де-
ген сөз емес. Осы жинақта берілген авторлардың көзқарасы «Азаматтық бастамаларды қолдау ор-
талығы» КЕАҚ-ның көзқарасымен сәйкес келмеуі мүмкін.

ISBN 978-9965-23-520-7

УДК 159.9
ББК 88.4

© «Отбасы академиясы» ҚҚ, 2019
© Байболова М., 2019
© Адильбекова К., суреттер, 2019

Редакторы Спиридонова Н.В.
Суретшісі Адильбекова К.
Дизайн жасаған және беттеген Шипилова Т.А.

Баспаға жіберілген күні 06.09.19. Форматы 60x81 1/16.
Жылтыр қағаз. Офсеттік баспа. Шартты баспа табақ 2. Тираж 80 000 дана. Тапсырыс № 2085-3/1.
«Print House Gerona» ЖШС баспаханасында басылды. Алматы қ., Сәтбаев көш., 30а/3, 124-кеңсе.
Тел.: 7(727)399 94 59, 399 94 60, 399 94 61, 399 94 62

БАҚЫТТЫ НЕКЕНІҢ ЖӨНСІЛТЕРІ: қателіксіз отбасы!

Мазмұны

КІРІСПЕ

2

4

БАҚЫТТЫ НЕКЕ ҚҰРУ
ҮШІН ЕҢБЕКТЕНУ КЕРЕК

ҚИЫНДЫҚТАРДЫ
ЖЕҢУ

8

20

ЖЕКЕ БАСҚА КӨҢІЛ
БӨЛЕТІН УАҚЫТ
ПЕН ЖЕКЕ КЕҢІСТІК

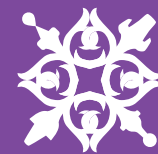
ҰЗАҚ ЖЫЛДАРҒА
СОЗЫЛҒАН МАХАББАТ

24

28

СЕЗІМГЕ
ҮЛЕС ҚОСУ

КІРІСПЕ



Ónege



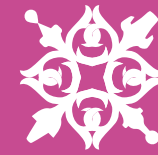
Некеде қалай бақытты болуға болады?

Оның әмбебап тәсілі бар ма? Түрлі принциптер мен отбасылық үйлесімділікке жетелейтін әдіс-тәсілдердің ішінде ең бастысы – некедегі серіктесіңді бақытты етсем деген саналы ниет.

Үйлену тойы күнінде өмірлік жұп құру мақсатында таңдаған жарыңыздың бал-бұл жанған жүзіне қарағанда, аспанға ақ көгершіндерді ұшырғанда ұзақ әрі бақытты өмір сүруді армандайсыз, алдыңызда күтіп тұрған тосынсыйлар мен кедергілер жайлы ештеңе білмейсіз. Отбасылық өмір сіз армандағандай ың-шыңсыз бола қоймас. Ең маңыздысы, жұптардың әрқайсы бақытты болуды шынымен қаласа және соған күн сайын үлес қосса, жыл өткен сайын бақыты еселене береді.

Осы оқу құралы арқылы қарапайым идеяларды ұсынамыз, оларды жүзеге асыру жолдарын айтамыз. Кітапты оқи отырып, отбасылық өміріңізді жарқын әрі бақытты ететін бағалы мәліметтер аларсыз деп үміттенеміз!

БАҚЫТТЫ НЕКЕ ҚҰРУ *үшін еңбектену керек*



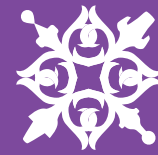
Ónege



Нағыз бақытты отбасын құруды мақсат етсеңіз, ең алдымен, ерлі-зайыпты өмірдің үлкен еңбек екенін есте ұстаңыз.

Ол өздігінен қалыптасатын жағдай емес. Бұл процесс өмір бойы созылады, күн сайын оған өз үлесіңізді қосуыңыз керек. Ал некедегі өмірді реттеуге араласқыңыз келмей, бәрін өз бетімен жіберсеңіз, міндетті түрде қиындықтар туады.

Тіпті киімнің өзіне күтім керек: оны жуып, үтіктеп, жыртығын тігіп, арасында химиялық тазалауға апарасыз. Сондықтан адамдар арасындағы қарым-қатынасқа көңіл бөліп, қамқорлық жасау керектігі күмән тудырмаса керек.



Некениң классикалық үлгісі бойынша ер адам – асыраушы, отбасын қамтамасыз етіп, сыртқы әлемнен қорғайды, ал әйел ошақ иесі, энергиясын үйіне жылу сыйлауға арнайды, қарым-қатынасты тереңдетіп, үйдің ішін көңілді күлкі мен дәмді астың хош исіне толтырады. Мүмкін сіздер рөлді басқаша бөліп аларсыздар, екі тарап та оған келіссе болғаны, оның еш ерсілігі жоқ. Тек екеуіңіз бірдей үйде махаббат пен қуаныш атмосферасын орнатуыңыз керек.

Қазіргі кезде отбасындағы рөлдерді «еркек пен әйел» деп бөлуде өзгеріс бар, дегенмен, ерлі-зайыптының әрқайсының өз рөлі болуы керек, оның қандай болатынын жас жұбайлар алдын ала келісіп, анықтап алуы керек. Гэри Чепменнің «Тек махаббат жеткіліксіз. Неке құрмай тұрып жауап беруге тиіс 12 сұрақ» атты кітабында тәжірибе жасауға арналған жақсы тапсырмалар бар.

Осы адаммен өмірбойы бірге тұруға дайынмын деп некеге бел бусаңыз, отбасылық өмірде атқаруға тиісті үй шаруасының тізімін жасаңыз. Азық-түлік сатып алу, ас дайындау, балаларға қарау, кір жуу, үй жинау және кілемді жуу деген сияқты жұмыстарды қамтыңыз. Серігіңіз де сондай тізім жасасын. Содан соң тізімдерді салыстырып, біріктіріңіз. Ортақ тізімнің екі көшірмесін жасап, өз көшірмеңізді алыңыз да, үйленген соң міндетіңізге кіретін жұмыстардың қасына аты-жөніңіздің бас әріптерін жазыңыз. Егер қандай да бір істі ортақ атқару керек деп санасаңыз, екеуіңіздің де аттарыңыз тұрсын, бірақ жауапты адамның астын сызып қойыңыз. Осылай істеп болған соң бір кеште кездесіп, жауаптарды талдап шығыңыздар, міндеттерді орындауда келісімге келдік пе дегенді шешіп алыңыздар. Кез келген келіспеушілікті талқылап, шешімін табу керек. Өз шешіміңізді негіздеңіз, шынайы әрі ашық жауап беріңіз. Бір-біріңізді тыңдап болған соң міндеттерді бөлу бойынша келісім жасаңыздар (Үйленуге дейін келісімге келе алмай жатып, кейін тіл табысамыз деп ойлау бекершілік).

Отбасылық өмірдің жарты жылы өткен соң бұрын қабылдаған келісімді қайта қарасаңыздар болады. Есесіне некеге тұрарда өмірлік серігіңіздің сізден не күтетінін айқын білетін боласыз. Мұндай жаттығу мен келісу көптеген шиеленістің алдын алады, отбасылық өміріңіз үйлесімді болады.

Үйлесімді отбасылық қарым-қатынас орнату ерлі-зайыптылардың екеуіне де байланысты. Өзара қатынасты нығайту үшін ештеңе істемесеңіз, серігім бәрін өзі реттейді деп күтсеңіз, қатты қателесесіз. Күннің күндіз жарқырап тұруы мен айдың түнде сәуле шашуының бір себебі – әрқайсы өз міндетін атқарып тұр. Некедегі өмір де сол сияқты. Әркімнің өз рөлі бар. Сондықтан құрған одағыңыз маңызды деп санасаңыз, әркім мойнына жауапкершілік алуы керек.

ҚИЫНДЫҚТАРДЫ

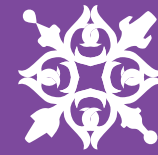
жеңу



Onega

Кейде бақытты ерлі-зайыптыларды көргенде олардың өмірінде еш проблема жоқ сияқты көрінеді. Олардың ғаламшарында әркез күн күлімдеп тұрады, өмір жолдарында қызыл кілем төселіп жатыр, қиындықтардың бәрі бақытсыз жұбайларға ғана берілген деп ойлайсыз.

Бұның бәрі сырт көзге ғана солай көрінеді: басқалардың отбасында тек шаттық салтанат құрады десеңіз, қателесесіз, шыны-аяқ сылдырламайтын отбасы болмайды. Тек бақытты жұбайлар өмірлерін жақсартатын маңызды қасиетке ие, ал енді біреулерге оны игеру керек. Олар қандай қиындыққа кез болса да бірге көтереді. Теңізге батқан күн шапағына жібек жаймалы төсекте қарап жатып ғашық болу бір бөлек, ал ертегі қызық жерінен үзіліп қалса ше?



Шындықтан жалтармаңыз

Статистика бойынша некеге тұрған жас жұбайлардың 50%-дан астамы (1-ден 5 жылға дейін) жарының отбасылық өмірде кездескен нақты қиындықтарға төтеп бере алмауы салдарынан ажырасып кетеді. Себебі олар әркез қызықты, жеңіл, романтикалық және материалдық жағынан бірқалыпты тірлік кешеміз деп ойлайды. Әркімнің отбасылық өмірге қатысты өз қалауы мен талабы бар, оның бәрі шындыққа сай келмегенде көбі қарапайым таңдау жасайды – қарым-қатынасты үзеді. Бәрін тастап, қашып кетуге тырысу – адамның әлі кемеліне келмегенін көрсетеді; бірақ ерлі-зайыптылар ішкі түрткіні түсініп, бірге жетілуге бел буса, бұл қиындықты жеңуге болады. Ең бастысы, бұл жағдайда бір-біріне қарсы шықпай, иық тіресіп тұрып, проблемаға тіке қарау керек.

Кез келген дағдарысты шешудің ең жақсы әдісі – некеге отырған бетте осы адаммен өмірінің соңына дейін бірге болуға бел буу, өмір жолында кездескен ешбір қиындыққа мұқалмауға тырысу. Неке қиған кезде «ауырғанда да, саулықта да, байлықта да, кедейлікте де» деп бекер айтпайды ғой. Иә, өмірде бәрі болады, кейде тоқ, кейде аш боласың, ал берік қарым-қатынас «әркез бірге боламыз» деген нық сенімнен құралады. «Үйлену тойын жасап көрейік, мүмкін жақсы отбасыға айналармыз» деп болжам жасамау керек, «осы одақ өмір бойы ажырамайды» деген сеніммен отау құру керек.

Отбасын құрған кезде жарыңызға «өмір бойы бірге тұратын адаммын» деп қарасаңыз, кез келген дағдарысты жеңесіз. Ойланып көріңізші, аяқ астынан балалар қолайсыздық тудырса, оларды тастап қашпайсыз ғой? Қарым-қатынасты аяқтап, басқа балаларға айырбастауға тырыспайсыз. Оның орнына мәселені шешу жолдарын іздеп, ымыраға келуге тырысасыз. Некедегі қарым-қатынасқа да солай қарау керек: «өмірде түрлі жағдай болады, бірақ қандай да бір қиындыққа қарамастан, ол өмірімнің соңына дейін менімен бірге болады» деп сеніңіз.

Бірде журналист қартан ерлі-зайыптылардан сұрапты:

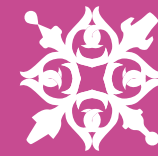
– Отбасын сақтап, бірге 60 жыл тұруға не ықпал етті?

Олар былай депті:
– Біз әлдене сынған кезде оны лақтырып тастамай, жөндегенді мақұл көретін заманда тұдық.

Өмір деген сондай, бұл өмірде мінсіз ештеңе жоқ, әр адамның алдынан кедергі шығады, соны жеңуі керек; әркімнің өз жолы мен тағдыры бар. Сол сияқты әр отбасының өзіндік сынағы бар, ол сынақтар ерлі-зайыптыларды біріктіре түседі немесе жолдарын екіге айырады.

Қиындықтар мен қолайсыз жағдайларға қарамастан бақытты некені қалай сақтап қалуға болады?

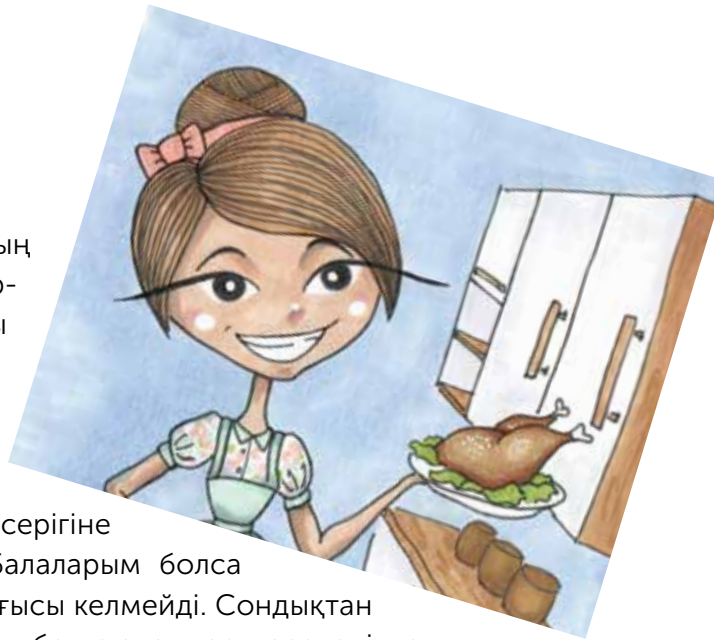
- Белгілі бір қиындықтар болатынын мойындау керек және оны «уақытша құбылыс» деп қарау керек.
- Некедегі өмір – әркез келісімге келу, мәміле жасау екенін түсініп, оған көндігу (жоқ, менің дегенім болады десеңіз – жалғыз қаласыз).
- Отбасында келіспеушілік болған күнде де бір-біріңізге сыйластықпен қарап, шыдамды болу.



Ымыраға келу

Сынақтан өткен кезде әр медальдың екі жағы бар екенін естен шығармаңыз. Адамдар өзіне ыңғайлы жағын таңдауға тырысады, ал ұнамсыз жағына қарағысы келмейді. Тәттіні жесем, бірақ салмақ қоспасам дейді. Отбасын құруды армандайды, бірақ серігіне қамқорлық жасағысы келмейді. Балаларым болса дейді, бірақ оларға көп уақыт арнағысы келмейді. Сондықтан да ажырасу болады – қиындық туған бетте адамдар мәселені шешуге тырыспай, одан қаша бастайды.

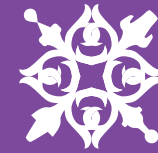
Кейбір әйелдер ерінің үнемі жұмыста болатынын, өзіне және балаларға көңіл бөлмейтінін айтып шағымданады. Бірақ ерінің табысы жақсы болса, материалдық таршылық көрмеудің төлемі деп қараса болады. Егер жолдасы тыныш жұмысқа ауысса, әйелінің көңілі орнына түсе ме? Олай болуы екіталай, енді дағдылы материалдық еркіндіктен айрылған әйел «күйеуім аз жұмыс істейді» деген әнге басады. Ал кейбір жігіттерге әйелінің үнемі үйде баламен отырғаны, декреттен шыққысы келмейтіні ұнамайды. Олар әйелі жұмысқа шыққан күнде балаға қарайтын күтуші (бөтен адам) керек екені немесе оны бала-бақшаға апару керектігін (жұмыс кестесіне қарамай таңертең апарып, кешке алып қайту керек) ескеруге тиіс, оған қоса әйелінің үй жинап, тамақ әзірлеуге уақыты аз болады. Қысқасы, әрнәрсенің өз құны бар, некедегі өмірде ол – шыдам, қабылдау, өзімшілдіктен арылу және проблеманы бірлесіп шешу. Сондықтан медальдың екі жағы бар екенін түсініңіз және оған көндігіңіз.



Отбасын құрған кезде «менің немесе сенің жолың» деген жолдың жоқ екенін түсінген абзал. Бірден көп адам жиналса, ол – команда, енді тиімді іс-әрекет жасау жолдары болуы керек. Некеге отырған адам екінші жақтың мүддесін ескермесе, оны түсінбесе – проблема туады.

Еріңіз не зайыбыңыз – сенім артуға болатын адам, серіктес, барлық жағынан қолдау көрсететін досыңыз. Жұбайлық өмір – бәсекеlestік емес, серіктестік. Осыны түсінген кезде ең күрделі деген мәселенің өзі оңай шешіледі.





Жұбайыңыздың беделіне нұқсан келтірмеңіз

Қиындықты жеңуге арналған бағдарламаның үшінші тармағы – кез келген жағдайда абыройды сақтап, сыйластық танытуға арналады, яғни, ішкі мәдениеттің жоғары болуы. Мұндай қасиетке ие адам қиын сәттерде жұбайын балағаттап, қорлайтын сөздер айтып, айғайлап, кінәламайды. Қандай да проблема мәңгілік емес, оны шешуге болады, ал айтылған сөздің әсері жадыда қалып қояды.

Отбасылық өмірді енді бастаған болсаңыз, кез келген жағдайда сыйластық танытуды қағида етіп ұстаңыз. Ал некеге тұрғаныңызға біраз уақыт өтсе, тәжірибеңіз болса – бұрынғы қателіктерді қайталамауға тырысыңыз. Бірге тұратын адамды сыйлаңыз. Әйтпесе, күн сайын оның қасында атқан таңды қарсы алудың не мәні бар?

Өмір жолында қол ұстасып, бірге келе жатқан адам айына бір рет кездесетін кездейсоқ таныстардан артық құрметке ие емес пе? Неге адамдардың көбі бөгделердің алдында өзін сыпайы, тәрбиелі етіп көрсетеді, күлімсіреп, жол береді, «сіз» деп сөйлейді, мәдениетті әрі ақжарқын адам сияқты әсер қалдырады? Ал жылдар бойы бірге тұратын жандар шай құйып берген күнде алғыс айтуға жарымайды. Шынайы мәдениет адамның әлеуметтік ортадағы бетпердесін шешіп, өз үйінде өзін қалай ұстағанына байланысты.

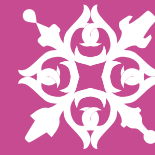
Ешқашанда бір-біріңізге оңашада да, елдің көзінше де дауыс көтермеңіз, қорлайтын лақап ат таңбаңыз, дөрекі қалжыңдар айтпаңыз. Әрине, кеудесінде жаны бар адам болған соң дау да, кикілжің де болады, бірақ сондай кезде серігіңізге құрметпен қарауға тырысыңыз, шектен шықпаңыз.

«Бірде біз үлкен топпен табиғат аясына серуендеп шықтық. Бөлмеде демалып жатып, көрші бөлмедегі ерлі-зайыптың ұрсысқан қаусын естідік. Мен «ешкі немесе мыстан деп айтаған адаммен қалай бірге тұруға болады?» деп ойладым. Олай болуға тиіс емес. Адаммен бірге тұрған соң, оның көзқарасын сыйлау керек, қаншалықты ашулансаң да жаман сөз айтпау керек. Бұл отбасылық бақыттың бұлжымас қағидасы».

Эмоцияңыз лықсып, көмейге тірелсе, қалыптасқан жағдайдан қалай шығуға болады?

«Жарымның орнында болсам, осы сөздерді естігім келер ме еді?» деген сауалды өзіңізге қойыңыз.

Сонда есіңізді тез жинап аласыз.



Кикілжің туған кезде тек екеуіңіз ғана шешіңіз, достарыңыз не туыстарыңызды оған араластырмаңыз. Ренжіскен кезде үйде отырып, сындарлы диалог құрыңыз. Міндетті түрде проблеманы айттып, басын ашу керек, іштей ренжіп, кейін «өш алуға» болмайды. Ренішті іште сақтау – өте зиян, өзіңізді де, жұбайыңызбен арадағы қарым-қатынасты да құртады. Ренжісіп қалармыз деп үндемей қалуға да болмайды, себебі өкпеңіз ерте ме, кеш пе белгілі болады, бірақ ол кезде сіз қатты кетуіңіз мүмкін. Оның орнына пікіріңізді нақты әрі түсінікті етіп айтыңыз, сезіміңізді жеткізіңіз (сондай сөзді естігенде ренжідім, өзімді елеусіз сезіндім, т.б.). Есіңізде болсын: адамдар бір-бірімен жақсы тіл табысқандықтан қарым-қатынастары керемет болмайды, тіл табыспай қалған кезде қиындықты жеңіп шыға алғаны үшін бақытты болады.

Тәжірибе ретінде бірнеше қағиданы ұстаныңыз:

ШАҒЫМ АЙТПАС БҰРЫН ӨЗ МІНІҢІЗДІ МОЙЫНДАҢЫЗ.

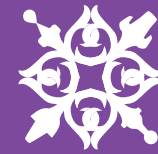
Бақытты некеде «не менің айтқаным болады, не ештеңе болмайды» деген қағида жоқ немесе бала-бақшадағы балалар сияқты «Неге мен? Алдымен ол істесін!» деп шу шығару – әбестік. «Бұл жағдайдың орнауына не себеп болды?» деген сұраққа жауап табыңыз. Өз өмірімізді өзіміз қалыптастырамыз.

Мысалы, күйеуі кешке дейін жұмыста болса, балаларға аз көңіл бөлсе, демек әйелі одан үлкен жетістік талап ететін болар? Немесе орынды-орынсыз сын-пікір айта береді, сондықтан ері онымен сөйлесуден қашып, үйге жай келе ме екен? Ал әйеліңіздің көңіл-күйі түсіңкі болса, өзіңіз аз көңіл бөлетін шығарсыз, соңғы рет үйлену тойында ғана қошемет сөз айтқан боларсыз? Проблема шықты ма? Өзіңізге сауал қойып, себебін табыңыз. Кикілжің туғанда өз мінін мойындаған адам оның шешімін тез тауып, жағдайды дұрыс арнаға бағыттайды, ал өзін құрбандық рөлінде көретін адам өз-өзін аяумен шектеледі.

КЕЙБІР НӘРСЕНІ БАЙҚАМАҒАН АБЗАЛ.

«Үйлену тойына дейін көзіңді ашып қара, кейін біреуін жауып жүр» деген тамаша мақал бар. Кемшіліксіз адам жоқ, бірақ оның бәрін лупамен қарай берсеңіз, жанжалға ұрынасыз. Екеуіңіз біргесіз, бір-біріңізді өмірлік жарым деп таңдап алдыңыздар, енді ұсақ-түйекке бола дауласып, уақыт құртудың не керегі бар? Проблемаларды сұрыптаңыз. Дәл қазір талқылауды қажет ететін маңыздысы бар, ал кейбірін елемей өте шыққан жөн. Лақтырған шұлық пен тіс пастасын жаппағаны үшін шу шығармаған дұрыс.

*Отбасылық бақыт үйдегі күнделікті
ауа райына қарай қалыптасады.*



ҚОСАҒЫҢЫЗДЫҢ ЕРКІНДІГІН ШЕКТЕМЕҢІЗ.

Иә, ол қателік жасайтын шығар, сіз қалаған іспен айналыспайтын болар. Қателік кеткен күнде: «Болар іс болды, енді не істейміз?» деу керек. Өз айыбын сезініп отырған жарыңызды айыптамаңыз, жағдайды түсініп, оны шешу жолдарын іздеңіз. Басын ішіне тығып, соққы күтіп отырған адам серігінің қатесіне түсіністікпен қарағанын көргенде ол үшін бәрін істеуге әзір болады. Қолайлы жағдай туғанда басын шауып алу үшін қылышыңызды сайламаңыз. Керісінше, кез келген сәтте жарыңызды табиғи қалпында қабылдауға әзір болыңыз.

МАДАҚТАУ МЕН АЛҒЫС АЙТУ КҮШІН ПАЙДАЛАНЫҢЫЗ.

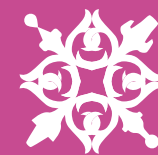
Сізге көмек керек болса, серігіңіз қол ұшын созуға асықпаса, соңғы рет оған қашан жылы сөз айтқаныңызды еске алыңыз. Бағаланбайтын іс-әрекетті ешкімнің жасағысы келмейді. Сондықтан әр бөлінген уақытқа шынайы алғыс айтыңыз. Еріңіз жиһазды орнынан қозғаса, күшіне қайран қалыңыз; әйеліңіз жаңа көйлек кесе, сұлулығына таңданыңыз (еш себепсіз таңдансаңыз тіпті жақсы). Баламен келісімге келіп, оған шабыт бергенде «тамаша әкесің» деп мақтаңыз. Жарыңыз күні бойы балалармен үйде отырса, керемет ана екенін еске салыңыз. Үнсіз қалу аз, мақтауға сараң болмаңыз. Психологтардың айтуынша, ері болсын, әйелі болсын, өзін серігінің қолдап, мақтағанына мұқтаж. Сондықтан бір-біріңізді көтермелеп, алғыс айтуды ұмытпаңыздар – бұл өте маңызды!

БІР-БІРІҢІЗГЕ

БӘСЕКЕЛЕС БОЛМАҢЫЗДАР.

Қарым-қатынас орнату жөніндегі мамандар ескертеді: шексіз даудың кесірінен ерлі-зайыптылар бір-бірінен алшақтап кетеді. Мұндай қарым-қатынастың болашағы жоқ. Дауласып жатырсыз делік, серігіңіз сізден басым түсті. Ең жақын адамыңыз, екінші жартыңыз сізге қолдау көрсетудің орнына қарсы жақтан бой көрсетсе, қандай сезімде боласыз? Ал өзіңіз жеңіске жетсеңіз ше? Әлсіз, жеңіліс тапқан адамның қасында болған ұнай ма? Екі жағдайда да (дауда жеңсеңіз де, жеңілсеңіз де) ешкім пайда таппайды. Көзқарасыңызды өрекімей, сыпайы түрде жеткізіңіз, ашық жауласпаңыз. Сонда ғана үлкен нәтижеге жетесіз, қарым-қатынасыңызға сызат түспейді.

ЖЕКЕ БАСҚА КӨҢІЛ БӨЛЕТІН уақыт пен жеке кеңістік



Отбасындағы үйлесімділіктің тағы бір маңызды факторы – жеке кеңістіктің болуы.

Әркез әр жағдайда жұп жазбай жүру міндетті емес. Кейде бөлек жүріп, достармен жеке кездесіп, жұмыс бабымен басқа жаққа бару керек. Жұмыс бабымен бірнеше күнге іссапарға кеткенде сәл де болсын серпіліп, оңаша демаласыз, жаңа үйленген кездегі сияқты бір-біріңізді сағынасыз! Үйлесімді қарым-қатынас орнату үшін жеке кеңістіктің болуы ауадай қажет! Әйгілі Парето заңы қарым-қатынас үйлесімділігін реттеуге дәл келеді. 80% уақытты бірге өткізсеңіздер, 20% уақытты жеке достарыңызға (қызығушылық, кітап, фильм, хоббиға) арнаңыздар.

Серігіңізбен қарым-қатынас жасаудан ләззат алыңыз, бірақ оның басқа жоспары болса, байбалам салмаңыз. Бос уақытты тиімді өткізіп үйреніңіз. Жақын адамды «ұзын арқан, кең тұсаумен» ұстау керек емес. Оның еркіндігіне қол сұқпаңыз. Сенім, сабырлық пен үйлесімділік – екі жақ үшін де қолайлы әрі жағымды.

Ертеден келе жатқан мынандай әзіл бар: «әйел – біртүрлі адам, мықты әрі тәуелсіз жігітті табуы көздейді, бірақ кейін оны билеп алады». Шын мәнінде, бәрін бақылаймын деген ниет, соның ішінде жарыңызды басқаруға тырысу – көп отбасында шиеленіс тудыратын басты себеп.



Үйлесімді некеде ерлі-зайыптылар бір-бірінің бостандығын сыйлайды.

Жарыңыз қасыңызда болмағанда не істеріңізді білмей, зерігетін болсаңыз, былай істеңіз:

- Істегіңіз келіп жүрген әрекеттердің тізімін жасаңыз;
- Барғыңыз келген шеберлік кластары мен жұмыс түрінің тізімін жасаңыз;
- Сүйіктіңіз қасыңызда болғанда оған көңіл аударып, көре алмаған фильміңіз бен оқи алмаған кітаптарыңызды оқыңыз;
- Бұрыннан кездескіңіз келіп жүрген, танысқыңыз келген адамдардың тізімін жасаңыз.

Келесі жолы қосағыңыз өз шаруасына көңіл бөлгенде тізімді алып шығыңыз да, көңіліңіз қалаған іспен айналысыңыз.

ҰЗАҚ ЖЫЛДАРҒА СОЗЫЛҒАН МАХАББАТ

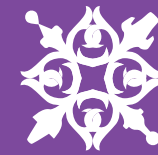


Сонымен, үйлендіңіз, бір-біріңізге үйрендіңіз, бастапқы қиын кезеңнен өттіңіздер.

Енді не болмақ?

Психологтардың айтуынша, ұзақ жылдарға созылған отбасылық өмірдегі ең қиын кезең – бәрінің үйреншікті болып кетуі, қарабайыр қайталана беретін күйбең тірлік. Жарыңызбен алғаш кездескен кезде немесе онымен бірге болуды армандап жүргенде сіз жаққа басын бұрса болғаны – жүрегіңіз тарсылдап кететін, өзіңіз әуеде қалықтағандай сезімде болатынсыз, ал сәл қолы тиіп кетсе тоқ соққандай дір ете қалатынсыз. Жылдар өтті, енді ересек балаларыңызды мектепке жіберіп тұрып, сол ғашықтық кезеңді сағынышпен еске аласыз.

Романтика қайда кетті?



Бір әйел айтқандай, үйленгеннен кейінгі алғашқы айларда тәрелкеге кешкі асты құйып жатып, еріңізге көбірек салуға тырысасыз, ал бірнеше жыл өткен соң оның идеялары сізге еш әсер етпейді, сөйлескен кезде кітаптан басыңызды көтермейсіз, «сені жақсы көремін» деген сөзіне немқұрайлы «иә» дей саласыз. Уақыт өте келе осындай үйреншікті тірлікке барлық отбасы тап болады. Бірнеше жылдан бері қатар тұрып келе жатқан адамға қызығушылық таныту – үлкен міндет. Жылдар өткен сайын адамдар бейсаналы түрде бір-бірінен алшақтай бастайды, еріне не әйеліне солай болуға тиісті, қасында жүруге тиісті адам ретінде қарап, немқұрайлық танытады. Жас жұбайлардың некесі әркімнің өз пікірінен қайтпауынан ажыраса, ұзақ жылға созылған неке эмоцияның тапшылығынан, екеуінің бір-бірін елемейтіндігінен бұзылады.

Күйбең тірліктен қажығанда не істеу керек? ?

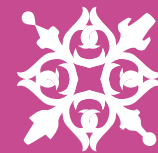
Ең алдымен, қанша жыл некеде тұрсаңыз да, бірге жүргендеріңізді жоғары бағалаңыз, енді біреулер отбасын құру бақытын армандап жүр, ал сізде оның бәрі бар. Содан соң мынандай қарапайым қағидаларды жадыңызға тұтыңыз.

Тұрақты түрде бірге уақыт өткізіңіздер. Кем дегенде аптасына бір рет балалардан оқшауланып, тек екеуіңіз ғана сырласыңыз; төсекте жатып, қызықты фильм немесе әзіл-сықақ қойылымын қараңыздар; көрме, концерт, киноға барыңыздар немесе жазғы кафеде бір шыны кофе ішіп, алғашқы сезімді еске түсіріңіздер. Еріңізге не әйеліңізге жаңа ғана танысқан адам сияқты қараңыз. Романтикалық сезімге беріліңіз, жолдасыңыз да оны сезінеді.

Физикалық тұрғыда тартымды болу керектігін естен шығармаңыз. Бұл дегеніміз әйелдер қарқынды түрде терісін тартқызып, ине салдыруы және «мәңгі жас» қылып көрсететін процедураларды жасауы, ал еркектер «iron man» болып, бүкіл уақытын жаттығу залында өткізуі тиіс деген сөз емес. Өзіңіздің жарыңызға ұнау үшін денеңіздің сымбатын және дұрыс салмақты сақтау, сырт келбетіңізге үнемі күтім жасау жеткілікті. (Мұндай талап үй киіміне де қатысты. Ешбір жағдайда созылған трико кимеу керек!)

Уақыт тепе-теңдігін сақтаңыз. Үйде балалар болса, олардың саны бірнешеу болса, әйел бар уақытын сол балаларына бөліп, ерін «өз бетімен» жібереді. Ақылды әйел олай істемейді. Ол әркімге көңіл бөледі, уақытын арнайды, ал ері бірінші орында тұрады. Соның арқасында үйде үйлесімділік орнайды, балалар да өз орнын біледі. Уақытының басым бөлігін жұмыста өткізетін ер адамға да қатысты солай деуге болады. Әйеліңіз бен балаларыңызға көңіл бөліп, әр кеш сайын сөйлесу, демалыс күндері бірге серуендеу өте маңызды.

Көбірек құшақтасыңыздар. Жылы құшақ пен жайдары күлкі кез келген мәселені шешеді. Расымен де, ол өте маңызды. Қол ұстасу, кездескен кезде құшақтасу, кетер алдында сүйісу сияқты байланыстар болмаса – жылулық сезімі тез жойылады. Күн сайын бір-біріңізге энергия сыйлап, махаббатыңызды аямаңыз.

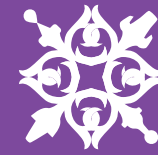


СЕЗІМГЕ үлес қосу



Отбасылық өмірдің ұзаққа созылуы және оның қуанышқа толы болуы ерлі-зайыптылардың әрқайсының оған қосатын (немесе қоспайтын) үлесіне байланысты. Күнделікті тұрмыс, күйбең тірлік, жанжал мен басқа да қиындықтар әркез туындайды, бірақ оған саналы түрде үлес қоссаңыз, сүйіктіңіздің жүрген-тұрғанын бақылап, қысымға алмасаңыз, «оның жүрегін жаулаған ханшайым» немесе «ақбоз ат мінген ханзада» қалпында қала алсаңыз, өзара қызығушылықты жоғалтпасаңыз, сол қиындықтардың бәрі шешімін табады.

Махаббаттың құдіретті күші тұтас ғұмырды қамтуға жетеді, жыл сайын жаңа деңгейге көтеріледі, соның әр кезеңінен ләззат ала біліңіз!



Серігіңіздің мықты қасиеттерін бағалаңыз және оны әркез айтып жүріңіз.

Еріңіздің не зайыбыңыздың басқалардан ерекше, тамаша қасиеттері көп шығар. Бір кезде сізді сол қасиетімен тәнті етіп, ынтық қылды ғой. Екінші жартыңыздың барлық бағалы қасиетін еске алыңыз, әркез оны айтып жүріңіз. Сонда ғашықтығыңыз артып, қарым-қатынасыңыз нығая түседі.

Күнде сөйлесіп, пікірлесіп отырыңыз.

Қаншама жыл бірге тұрып келсеңіз де, әңгімелесіп, қызығушылықты жоғалтпау өте маңызды. Кешкі ас кезінде бас қосқанда өзіңізге ғана қызықты оқиғаларды төпелеп айта бермеңіз. Серігіңізді де тыңдаңыз, ол да әңгімесін айтсын.

Жақсы жағын байқаңыз.

Менің жарым – әлемдегі ең керемет адам деп санайтын жұптар бақытты. Көп жыл бірге тұрған адамның тек жақсы қасиеттерін көре алу – отбасылық бақыттың маңызды кілті. Психологтардың айтуынша, бір-бірін идеал тұтқан ерлі-зайыптылар өзіне де, серігіне де көмектеседі. Бұл кезде «Микеланджело әсері» деп аталатын құбылыс туады (ұлы мүсінші мәрмардың ұсқынсыз пішініне қарап, тамаша мүсіндерді елестете алған), екі адам бір-бірінің тек жақсы қасиетін байқап, идеалға жақындауға тырысады.

Есіңізде болсын, бақытты некенің басты құрамы – махаббат.

Некедегі ең қиын нәрсе – жылдар өткен сайын бір-біріңізді бірінші орынға қоя білу. Балалар туады, қажеттілік көбейеді, түрлі жағдайлар болады. Өзіміз де өзгереміз, қызығушылығымыз, әуестігіміз артады, өмірімізде жаңа адамдар пайда болады. Соның бәріне қарамастан, әр таңда өмірлік жарыңыз – өмірдегі ең маңызды адам екенін ойлаңыз. Бақытты қарым-қатынас құру өнері соған негізделеді.

Бір команда болыңыздар

Бір-біріңізден көмек сұрауға қысылмаңыздар, әркез қолдау көрсетіңіздер.

Сіз жанына барғанда гүлдер бүр жарып, ашылатындай тамаша адам болыңыз.

Ең бастысы, есіңізде болсын: өмір – тамаша саяхат, сол сапарда бірге жүретін сенімді серік бар кезде ол тіпті жайнай түседі.

Сондай адамды тауып, жолыңыз болған кезде оны бағалауды ұмытпаңыз.



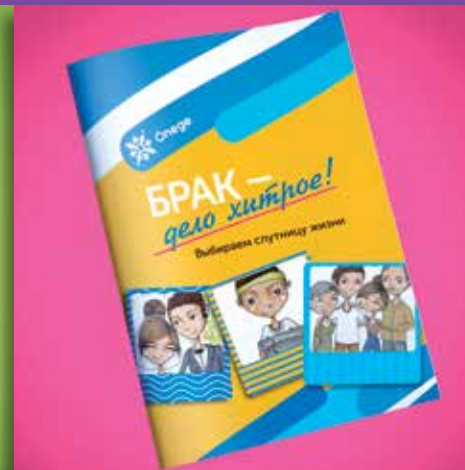
Қазақстан Республикасының Ақпарат және қоғамдық даму министрлігі – ақпарат, мемлекет пен азаматтық қоғамның өзара іс-қимылы, діни қызмет, мемлекеттік жастар және отбасы саясаты, қоғамдық сананы жаңғырту, қайырымдылық, волонтерлік қызмет, медиация, ішкі саяси тұрақтылықты қамтамасыз ету, конфессияаралық және этносаралық келісім салаларында басшылықты, сондай-ақ заңнамада көзделген шектерде салаларалық үйлестіруді және мемлекеттік реттеуді жүзеге асыратын Қазақстан Республикасының мемлекеттік органы болып табылады.



«Азаматтық бастамаларды қолдау орталығы» КЕАҚ Қазақстандағы мемлекет пен ҰЕҰ арасындағы өзара әрекеттестік механизмін жетілдіріп, грант беру қызметінің ашықтық деңгейін қамтамасыз ету үшін құрылған. Оның қызметінің негізгі түрі – ҰЕҰ-ға мемлекеттік және мемлекеттік емес гранттарды ұсыну және олардың жүзеге асуын бақылау.



«Отбасы академиясы» ҚҚ Қазақстанда 10 жылдан астам уақыт бойы жұмыс істеп келеді. Балалардың құқығын қорғау және Қазақстанда балалық шақ инфрақұрылымын дамытып, отбасына және балаларға бағытталған әлеуметтік қызметтердің сапасын арттыру арқылы отбасы институтына қолдау білдіру оның міндетіне кіреді. Қор 2013 жылдан бері Қазақстан Республикасындағы әлеуметтік жетімдікті қысқарту міндетін шешу мақсатында «Бала отбасымен бірге өмір сүруі керек» жобасын іске асырумен; 2016 жылдан – жетімдіктің алдын алудың басты механизмі ретінде отбасы мен балаларға көмек көрсетудің тиімді технологияларын дамытумен айналысып келеді.





Ónege

