**Гармония арқылы өзгеру**

Гармония-адамның ішкі жан дүниесінің тыныштығы. Гармонияға жету үлкен процессті талап етеді. Себебі адамды мазалайтын жайттар гармонияның қалыптасуына кедергі келтіруі мүмкін. Əсіресе, қиын жағдайлардан туындаған стресс және депрессия терең жағымсыз ойларға жетелеп, гармонияны мүлдем алыстатып жібереді.

Бұл жайлы әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университетінің оқытушысы, психология ғылымдарының кандидаты және профессор Жубаназарова Назираш Сүлейменқызы филология факультетіндегі екі шет тілі мамандығының 1-курс магистранттарына «Басқару психологиясы» пәнінен «Гармония арқылы өзгеру» тақырыбында дәріс берді. Бұл тақырыптың өзекті әрі қызықты болғаны сонша, әр оқушы өзінің пікірімен бөлісуге асық болды. Әсіресе, біз гармонияға кедергі келтіретін және гармонияға жетудің жолдарын талқыладық. Гармонияға жету процессі стресс үшін қиындайды. Ал стресске алып келетін жағдайларға келіп тоқталсақ, бұл өмірде көптеген келеңсіздіктер болып жатады. Мысалы, магистрант Булекова Ақтоты жақын адамыңның дүниеден озуы, жанұяда болатын ұрыстар, достар арасындағы келіспеушілік пен қақтығыстар, жұмыстағы интригалар, кездейсоқ болатын апаттар жəне қазіргі кезде орын алып жатқан соғыстар адамды алаңдатып жібереді деп өз сөзінде айтып өтті. Бұл, тіпті, адамды өзгертіп те жібере алатынын жеткізді. Осы айтылған факторлардың кесірінен адамдар денсаулыққа зиянды заттардың көмегіне жүгінеді, аурады, пессимистке айналып, суицидке де бел буады.

Менің университеттегі топтасым Булекова Ақтотының гармонияға кедергі келтіретін мысалдарына, шешу жолдарын ұсынған екінші топтасым Әсел Жұмаділова мінсіз гармонияда өмір сүру үшін адам-адаммен тілдесу, бір-бірін қолдау, көмек қолын созу, жақсы кеңес беру жəне тыңдай білу дағдыларын қалыптастыру қажеттілігін баяндады. Достарымның бөліскен ойларынан түйіндегенім, “адам өмірі адаммен” демекші, бір-бірін ойлап жəрдемдесу-гармонияға апаратын алғашқы факторлардың бірі екен. Жаныңда қолдаушыларың болса, өмір қиыншылықтары жеңілірек көрінеді, əрі гармонияға жету тезірек болады. Ал гармония сені кемел адам болуға итермелейді. Адам өзінің гармониясы арқылы ішкі жан дүниесіне тыныштық, сабырлылық, қарапайымдылық, кеңпейілділік сияқты жақсы қасиеттерді бойына сіңіреді. Демек, адам гармониясы-денсаулық кепілі. Жаны саудың, дені сау. Жан тыныштығы адамды қанаттандырады, түрлі белестерге жетелейді.

Жоғарыда баяндалған гармонияға кедергі келтіретін факторлар болмас үшін, Назираш Сүлейменқызы “Басқару психологиясы” сабағында аталған мәселелерді шешу және алдын алу жолдарын ашып айтып, тағылымды мағлұматтармен бөлісті. Өтілген дәріс арқылы әр адамның жеке дара психологиясын ұғынуды, жалпы гармония туралы түсініктерін өз бойымда қалыптастырдым. Нәтижесінде, ұжымды басқаруда әр адамның психологиялық ерекшеліктерін ажыратып, жұмыс барысында жағымды атмосфера қалыптастырып және қызметкерлердің гармонияда істерін атқаруын қамтамасыз ету керектігін түсіндім. Сабақ барысында келтірілген барлық мысалдарды ескере отырып, оларды шешу жолдарын болашақта өз іс-тәжірибемде қолданамын.

Жубаназарова Н.С.

психология ғылымдарының кандидаты, профессор

Айдынқызы А.

Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ магистранты