

Ахтаева Н.С., Смағұл Б.Е.
**Қазақ әдет-ғұрыптарының
күйзеліске әсер етуі**

Мақала ХХІ ғасырдың дерті – күйзеліс және қазақ ұлтының тұрмысындағы кездесетін күйзеліс көріністерінің байланысын, одан шығу жолдарымен таныстыруға арналған. Күйзелістің пайда болуының жиілігі, адам денсаулығына тигізетін қорқынышты зардабы, оны қазіргі заманда қарастыруға лайықты аса көкейтесті мәселеге айналдырды. Сол себепті, бұл мақалада күйзелісті психология медицина тұрғысынан қарастырып, адамдардың стресске төзімділігін арттыруға, өмірде кездесетін ауыр жағдайларға деген дайындығын жақсартуға арналған әдістер кешені ұсынылған. Мақаланың өзіндік ерекшелігі – күйзелісті тек қана психологиямен шектемей, қазақ ұлтының тұрмысымен байланыстырып, яғни ондағы кездесетін қиыншылықтарындағы, әдет-ғұрыптарындағы психологияның көрініс табуын қарастыру, халқымыздың мұң-шерін қалай төккендігімен таныстыру, олардың күйзелістен шығуға деген ықпалын зерттеу.

Түйін сөздер: әдет-ғұрып, жоқтау, жұбату, релаксация, дерт, стресс, күйзеліс, жұбату шайы, жылу жинау.

Akhtayeva N.S., Smagulov B.E.
**Influence of Kazakh folk customs
and traditions on stress**

The article discusses the relationship between stress as a disease of the 21st century and Kazakh customs associated with stress, as well as the way out of this negative state. We present some thoughts about the positive impact of stress on the human psyche, but the most attention is paid to fear, aggression, depression generated by stress, and their negative effects on human health. Nowadays these problems are the most relevant and topical. Thereby, in this article we examine stress from the perspective of psychology, physiology, medicine, as well as gender and personal aspects of stress. In order to increase resistance to stress, we offer a system of methods of coping with stress. The key idea of the article is not only the psychological aspects of overcoming the stress, a peculiarity of the article is Kazakh folk customs, traditions and their role in the regulation of emotional state of a person, undergoing a stress. Techniques such as zhoktau / crying, zhubatu / reassurance/, and others contribute to overcoming the state of stress. The aim of the article is to promote positive traditions and customs of the Kazakh people, familiarize other nations with these moral heritage as well as the prevention and assistance to all who are in such an emotional oppression, thereby enhance the spirituality of our people, opening moral potential of the Kazakh people to provide timely psychological help to people who find themselves in an atmosphere of despondency and sorrow. The article addressed to all professionals with an interest in the scientific aspects of the scientific and domestic coping with a state of stress.

Key words: stress, depression, relaxation, crying (zhoktau), custom, tradition, reassurance (zhubatu).

Ахтаева Н.С., Смағұлов Б.Е.
**Влияние казахских народных
обычаев и традиций на стресс**

В статье рассматривается взаимосвязь стресса как болезни ХХІ века с казахскими обычаями, связанными со стрессом, а также пути выхода из этого негативного состояния. Представлены некоторые мысли относительно положительного воздействия стресса на психику человека, внимание уделяется страхам, агрессиям, порождаемым стрессом, депрессией, и их негативным последствиям на здоровье человека. Эти проблемы на сегодняшний день являются наиболее актуальными и злободневными. В связи с этим в статье мы рассматриваем стресс с позиции психологии, физиологии, медицины, а также гендерные и личностные аспекты стресса. В целях повышения стрессоустойчивости мы предлагаем систему методов преодоления стресса. Ключевой идеей статьи являются не только психологические аспекты выхода из стресса, но и казахские народные обычаи, традиции и их роль в регуляции эмоционального состояния человека, пережившего стресс. Такие методы, как жоқтау /плач-причитание/, жұбату /утешение/ и прочие способствуют выходу из стрессового состояния.

Ключевые слова: стресс, депрессия, релаксация, плач-причитание (жоқтау), обычай, традиции, утешение (жұбату).

ҚАЗАҚ ӘДЕТ- ҒҰРЫПТАРЫНЫҢ КҮЙЗЕЛІСКЕ ӘСЕР ЕТУІ

Кіріспе

XXI ғасыр дерті – күйзеліс.

Қазіргі таңда әлем қарқынды даму үстінде – жаһандану, демографиялық өзгерістер, тыныштық пен қауіпсіздік, қалыпты даму, технологиялар өте жылдам өзгеруде. XXI ғасыр айшылық алыс жерден қас қағымда жедел хабар алғызып, ақпарат ағынын арттырып тұр. Соның нәтижесінде біз өмір сүріп жатқан кезең – белсенді жүріп жатқан өзгерістер, сілкіністер мен катаклизмдердің уақыты. Оның қарқыны өте жоғары және бізден кез келген сәтте толық дайындықты, жан-тәнімен берілуді және тұрғылықты концентрацияны талап етеді. Өмірінде болып жатқан барлық өзгеріске дереу әрекет етіп, әрқашан лайықты жауап бере алатын адам жоқ. Ерте ме, кеш пе барлығымыз қандай да бір күйзеліспен кездесетініміз анық.

«Стресс» (ағылш. Stress – зорлану, күштену, қиналу) – психологияда, физиологияда, медицинада – түрлі ситуацияларға (жағдайларға) байланысты оқыс әсерленушілік. Стресс – ортаның күші мен қасиеті әртүрлі түрткілеріне жауап ретінде туатын организмнің бейарналы әсерленісінің жиынтығы [1].

«Стресс» атауын медицинаға Канада ғалымы Ганс Селье алғаш XX ғасырдың 60-жылдары енгізді. Күйзеліс туындауының себептері алуан түрлі. Өмірге қатысы бар кез келген нәрсе себеп болу мүмкін. Мысалы, сыртқы себептерге жұмысты ауыстыру, туысқанның қайтыс болуын жатқызуға болады. Ішкі себептерге өмірлік ұстанымдар мен құндылықтарды жатқызамыз. Өзін-өзін бағалау да осыған кіреді. Клиникалық бақылаулар ұсақ күйзелістердің ағзаға пайдалы екендігін дәлелдеді. Олар адамды «өзін-өзі оятуға», күш жігерін арттыруға итермелейді [2].

Күйзеліске көбінесе кімдер шалдығады?

Әйелдер, себебі олар ер адамдарға қарағанда эмоцияға берілгіш; қариялар мен балалар; өзін-өзі төмен бағалайтындар; экстреврттер; невротиктер; алкогольді көп ішетіндер; генетикасынан күйзеліске икемділер.

Күйзеліс қандай дерттерге әкеледі?	Күйзелістен не туындауы мүмкін?
тамыр және жүрек аурулары	жарақат немесе кризисті жағдай
қабынулар	күнделікті ұсақ кикілжіңдер
ұйқының бұзылуы	жанжал / жағымсыз адамдармен қатынас
бас ауруы мен бұлшық еттің ширығуы	көздеген мақсатқа жеткізбейтін қиындықтар
депрессия және үрейлену	үзіліссіз қысымды сезіну
асқорытудың бұзылуы	әрдайым шуды сезіну
демалудың бұзылуы	монотонды және қызу жұмыс
семіру	өзін-өзі айыптай беру, төмен бағалау
диабет	қаржылық қиындықтар

Күйзеліске қарсы белсенді әрекет ету шаралары

Біріншіден, күйзелістің жеке көрінісін талдау. Талдау келесі міндетті әрекеттерді қосады:

стрессорлардың тізімін құру (жағдайды басқаруға, мәселені шешуге және тереңірек түсіндіруге көмектеседі);

стрессорлады саралу (ең күштіден ең әлсізіне қарай);

стрессорларға қатысты нақты және жүзеге асатын іс-әрекеттерді жоспарлау. Іс-әрекеттер түрлерінің келесідей үш түрін белгілеуге болады:

дереу әрекет (бүгін немесе жақын арадағы күндерде стрессорларға қатысты шара қолдануға болатын жағдай. Мысалы, қызметтік міндеттер, белгісіздік);

перспективті әрекет (түзетуге келетін, бірақ қашан шешілетіні белгісіз стрессорларға қатысты. Мысалы, өте ауыр жүктемелер);

елемеушілік немесе бейімделу (жақын болашақтағы қол жетерлік жағдайда емес стрессорларға қатысты; бұндай стрессорлаға бейімделіп немесе сол қалпында қабылдай білу қажет. Мысалы, жаман жұмыс жағдайы).

Күйзеліске қарсы тұру үшін ағзаның физиологиялық қабілеттерін жұмылдыру (мобилизация):

сұйықтық қабылдауды өсіру арқылы (күнделікті ішетінімізге сегіз стақанға дейін);

тамақтану арқылы;

тыныс алу арқылы;

дене жаттығулары арқылы (шыдамдылық (күніне 20 мин) пен икемділікке (күніне 5 мин) арналған жаттығулар кешені).

Күйзеліске қарсы тұру үшін психофизиологиялық мүмкіндіктерді мобилизациялау немесе психикалық өзін-өзі реттеу

Психикалық өзін-өзі реттеу – өзінің жағдайын реттеуге көзделген арнайы ұйымдастырылған психикалық белсенділік көмегімен адамның аутоықпалы. «Емделудің бір шарты – жазылуды қалау» – деп Сенека айтқан. Психикалық өзін-өзі реттеудің негізгі түрлеріне жатады:

саналы түрде жүйке-бұлшықеттерді босаңсыту түріндегі *релаксация* (лат. *relaxatio* – қысымның азаюы);

аутотренинг түріндегі өзін-өзі сендіру (саналы түрде дененің әртүрлі жерлерін және органдарының босаңсыту, ауырлық, жылу сезімдерін сендіруге негізделген әдіс);

сенсорлы репродукция немесе визуализация формасында өзін-өзі көндіру (жанға жағымды образдарды, көріністерді елестету немесе өмірдегі болған күшті кездерді еске алу арқылы психикалық өзін-өзі реттеу әдісі);

медитация (лат. *meditatio* – толғану, ойлану) ақыл-ой әрекеттері арқылы адам психикасын терең зейінге, өзіне үңілуіне әсер етеді [3].

Қазақ әдет-ғұрпының психологияға және күйзелістен шығуға әсері

Салт-дәстүр дегеніміз – халықтық жөн-жоралғы, ұстанымдардың жиынтығы. Салт-дәстүр – халықтың өмір-тұрмысынан, шаруашылық тіршілігінен, қалыптасқан қоғамдық қатынастарынан, дүниетанымынан туындайтын мәдени құбылыс. Әдет-ғұрып ұзақ тарихи мерзімде біртіндеп қалыптасып, халықтың санасына сіңіп, қай ұлттың болсын ұлттық болмысын құрайды және оны басқа этностардан ерекшелендіреді.

Қазақ әдет-ғұрыптарын олардың қоғамдағы атқаратын қызметіне қарай отбасылық және қауымдық-қоғамдық ғұрыптар деп үлкен екі топқа бөлуге болады. Дәстүрлер – әлеуметтік іс-қимылды ретке келтіріп, тәртіпке түсіретін сара жол.

Қарастыратын тақырыбымыз: *Қандай күйзелістер кездескен? Қай әдет-ғұрыптар күйзелістерден шығуға көмектескен?*

Барлығымызға белгілі, қазақ даласында психология, стресс деген ұғым ХХ-ХХІ ғасырға дейін беймәлім болған. Бірақ, күйзеліс пен психологияның әртүрлі көрінісі халқымыздың күнделікті тұрмысында, тарихи даму кезеңінде кездесіп тұрды. Мысалы, ұлы Абайдың қара сөздері, Шаһкәрімнің және басқа да тұлғалардың еңбектерінен оның көрінісін кездестіре аламыз. Басынан бағы тайып, тұрлаусыздық, күншілдік пен сатқындық, азғындық, жалғандық жайлап, жүрер бағыт таппай, рухани дағдарған елдің тауқымет-тақсіреті Абай шығармаларына арқау болды: «Ел бұзылса, құрады шайтан өрмек, Періште төменшіктеп, қайғы жемек», «Мұңдасарға кісі жоқ сөзді ұғарлық», «Жүрегім менің қырық жамау, Қиянатшыл дүниеден», «Ішім толған у мен өрт, сыртым дүрдей», «Мыңмен жалғыз алыстым, кіна қойма...».

«Ұмытпа шүкір етуді,

Көрсең де қайғы-қасірет», – деген де Абай атамыз.

Қазақ ұлтының тұрмысында кездесетін күйзелістер және одан шығу жолдары.

Тарих беттерін ашып, терең үңілер болсақ қазақ даласында небір шайқастар, нағыз қан майдан болғанын түсіне аламыз. Көрші елдерден (Қытай, Моңғол, Қалмақ, Ресей) көрген азап, бейнет талай батырдың, арулар мен аналардың, болашақта жалауымызды желбіретер кішкентай бүлдіршіндердің өмірін қиды. Сол сұрапыл заманның зары ретінде «Елім-ай» халық әні шыққан:

*Ел-жұртынан айрылған қиын екен,
Қара көзден мөлтілеп жас келеді,
Елім-ай, Елім-ай.
Мына заман қай заман? Бағы заман,
Баяғыдай болсайшы тағы заман,
Елім-ай, Елім-ай.*

Қай кезде жақыннан айырылу – адамды күйзеліске ұшырататын бақытсыздық. Ал ол бүкіл халықтың басына төнген нәубет: ашаршылық, қантөгіс, соғыс салдарынан болып жатса, тығырықтан шығар жол қайсы. Ұлы халқымыз мұндайда мұң-шерін қалай төккен? Күйзелістен қалай шығуға тырысқан?

Абай 5-қара сөзінде: «Көкірек толған қайғы кісінің өзіне де билетпей, бойды шымырлатып, буынды құртып, я көзден жас болып ағады, я *тілден сөз* болып ағады», – дейді. Ауыр қайғыны жеңілдету, бөлісу, шер тарқату, өлімнің орны мен қадірін білдіру барысында жоқтау айту, көңіл айту және жаны жаралы, қаралы адамды жұбату, көңіл шайын беру – қазақтың осындайда жанашырлық танытатын, қайғыны бөлісу арқылы азайтуға тырысатын ежелгі ғұрпы.

Қазақтың ұмытылып бара жатқан жақсы дәстүрлерінің бірі – о дүниенің қонағы болған адамды *жоқтаумен* қайтпас сапарға шығарып салу. Данышпан Абай бұл туралы:

Біреудің кісісі өлсе қаралы – ол,
Қаза көрген жүрегі жаралы – ол.
Көзінің жасын тыймай жылап жүріп,
Зарланып неге әнге салады ол?
Туғанда дүние есігін ашады өлең,
Өлеңмен жер қойнына кірер денең.
Өмірдегі қызығың бәрі өлеңмен,
Ойлансаңшы, бос қақпай елең-селең, – деген еді.

Елім деп еңіреп туған ерлерін, қол бастаған батырларын, ту көтерген ұлдарын жоқтау арқылы ардақтау – бағзы заманнан келе жатқан салт.

Мұң-шерді сыртқа шығару – «Жоқтау», «Жылау», «Дауыс» деп түрліше аталғанымен, бұлар адамның қазасына байланысты айтылатын азалы рәсім. Қазақ дәстүрі бойынша өлген адамның артында қалған жұбайы, қызы, қарындасы, келіні, т.б ең жақын туыстарының әйелдері марқұмның жылы толып, асы берілгенше қара жамылып үш мезгіл таңертең, түсте, кеште жоқтау айтқан. Ән 7-8 буынды өлең шумағында құрылып, үлгісі жағынан жоқтаудың музыкалық-интонациялық әуе-сазы сынсу, естірту, көңіл айту, т.б ғұрыптық ән-әуендердің стиль ерекшелігіне қарай сабақтасады [4].

Жоқтау – түркі халықтарында ежелден тұрмыс-салтымен бірге келе жатқан көне жанр, адам қайтыс болған күннен бастап оның жылы өтіп, асы берілгенше айтылады. Жоқтау барлық адамның жан дүниесін тебіrentетін, сай-сүйегін сырқырататын, егілтетін болуы керек. «Өлеңмен жер қойнына кірер денең», – деп ұлы Абай атамыз айтқандай, жоқтау әсем дауысты әйелдердің айтуымен құлаққа жетсе, күңіренген жұрт ұйып тындап, еріксіз егіледі.

Жоқтау өлеңдерінің тәрбиелік мәні.

Жоқтау тәрбиелік үлгі-өнегесі бар, мәдениеттілік пен адамды бағалаудың және оны есте сақтаудың бір белгісі ретінде қалыптасқан. Жоқтау – аза ғұрпын көтере түсетін, қайғыны басатын,

қазаға аса лайықты қаралы салттың бірегей түрі. Қайтыс болған адамның жақсылығын, еліне істеген қызметін, үлгі-өнегесін паш ететін тұрмыс-салт дәстүрі, жыры, зарлы өлең. Жоқтаудың дінге қатысы жоқ, ол қалыпты халықтық салт, өлімнің берік әдет-ғұрпы деп ұғыну керек. «Боздағым» деп басталатын қазақтың жоқтау жырлары – елге үлгі. Қазақ жырларынан бастау алатын жоқтаулардағы зарлы, өкінішті сезімдерді бейнелейтін тұсына ел өзегі өртені өксісе, енді бірде оның терең өмір, белестеріне үңілте отырып, мәнді де мағыналы ой түйіндеуі сөзсіз.

Осындай аса ауыр күйзелісті қайғыға түскен адамға жұрт келіп, **көңіл айтады**.

Көңіл айту – азалы адамды жұбатуға арналған дәстүрлі ғұрыптық салт. Бұл ізгі дәстүр көптеген халықта ертеден бар. Көңіл айту *жаны ашығандықты, қайғыға ортақтастықты, жақындықты, сыйластықты* білдіреді. Адам ойын *тереңнен тербеп*, қайғысын сейілтетін философиялық ойлы, ұтқыр сөздермен көркем жеткізіледі. Негізгі ой мақал-мәтелмен алыстан орағытыла келе, қайғылы адамның *жігерін қайрап, үмітін жалғайды*. Мысалы, Байдалы би Уәлидің кіші әйелі Айғанымға:

«Үміт, сенім, тілек бар, қуантып, қуат алдырар.
Жылау деген азап бар, қуартып отқа жандырар.
Мен қайғыңды қозғағалы келгем жоқ,
Қайратыңды қолдағалы келдім», – деген екен.

Бөлтірік шешен қырғыз билеушісінің баласы қайтыс болғанда:

«Аққу құсқа оқ тисе, қанатын суға тигізбес,
Ақсүйекке оқ тисе, көршісіне сездірмес...

Өлімдердің ақ сөзі, өлгенінді тірілтіп, өшкенінді жандырар,

Дос көтерер өлімді, бекем бу, төрем, бөліңді!» – деп көңіл айтыпты. Адамның *қайғысын бөлісу* қазақ қоғамында ертеден тамырын үзбей келе жатқан рәсім [5].

Көңіл айтудың рәсімдерінің бір түрі – азалы адамды **жұбату**.

Жұбату – тұрмыс-салт жырларының бір түрі. Азалы адамды жұбату – ертеден келе жатқан ізгі дәстүр. Тақырып өзегі – өмір, тұрмыс тәжірибесінен қорытылған аталы сөз, ақыл, өсиет. Айтушы алдымен «Қанаты бүтін сұңқар жоқ, тұяғы бүтін тұлпар жоқ» екенін айтып алады да, «Тозбасты ұста сокпайды, өлместі құдай жаратпайды», – деп, табиғаттың бұлжымайтын қатал заңын еске алады. Осыдан кейін «Жетпесті кума, келмеске жылама», «Өлгеннің соңынан өлмек жоқ, өлгенге қайтып келмек жоқ» деген түйін айтады. «Ат тұяғын тай басар», «Арғымақтың тұяғы тасты

басса кетілер, сазды басса жетілер», – деп жоқтың орны бармен толатынын, жеткіншек жас ұрпақпен жетілетінін айтады. «Арты қайырлы болсын, қалғанына өмір берсін» деген тілек білдіреді. Жұбату батырлар жырында, лиро-эпостық, халықтық дастандарда көп ұшырайды. Мысалы, «Қозы Көрпеш – Баян сұлу» жырындағы Ханымның Тайлақты, Тазшаның Ханымды жұбатуы, т.б. 1916 жылғы ұлт-азаттық көтерілісіне байланысты туған халық жырларында да жұбату мол [6].

Жұбату шайы – марқұмның артында қалған ең жақын туыстарын арнайы шақырып, қайғысын жеңілдету үшін беретін ас, тамақ. Жұбату шайын әдетте марқұмның қырқы өткен соң, туған-туыс, дос-жарандары, көрші-қолаңы кезекпен шақырып береді.

Жұбату шайы азалы адамның қайғысын ұмыттыруға және өмірді ары қарай жалғастыруға, яғни психологиялық қолдау көрсетуге негізделген. Өмірге деген үмітін отын жағуға, құлшынысын қайта оятуға көмегін тигізеді. Осындай әдет-ғұрыптар нағыз психологиялық көмектің өзі емес пе?!

Жақынның қайтыс болуынан басқа қандай қиындық, күйзеліс болған? Жоңғар, моңғолдардың шапқыншылығын кейін талай отбасы тұрғынсыз, мүліксіз қалып қалған. Дана қазек бұл қиын жағдайдан да шығу жолын іздеп тапқан.

Жылу жинау. Біреу төтеннен бақытсыздыққа ұшырағанда, үй мүлкі, малынан айрылғанда ауыл тұрғындары, көрші-көлемі, туған-туысы мал, дүние, ақшалай көмек көрсетеді. Мұны олардың ортасынан бір адам ұйымдастырады. Бұлайша жәрдем көрсету – жылу жинау деп аталады. Арам жолмен шығынға ұшырағандарға жылу жиналмайды. Олар: дүние-мүлкін қартаға салып ұтқызып жібергендер, зинақорлыққа салынғандар, ішіп құртқандар, қоғамның, мемлекеттің дүние-мүлкін жеп қойғандар.

ҚР Мәдениет қайраткері, Қазақстан Журналистер одағы сыйлығының лауреатымен сұхбат

Сұхбат алушы: Қазақ халқының әдет-ғұрпы, салт-дәстүрінің мәні мен құндылығы неде?

Жанкүміс Жәмеңке:

– Қазақ халқының әдет-ғұрпы, салт-дәстүрі ұлтты ұйытуға, ауызбіршілік пен ынтымақ-берекені арттыруға негізделген, тәрбиелік мәні зор ұстаным. Сан ғасырдың қойнауында қалған талай тар жол, тайғақ кешуді басынан өткерген бабалардан ұрпаққа аманат болып келе жатқан ұлттық салт-дәстүр, әдет-ғұрпымыз уақыт тезіне орай сәл-пәл өзгеріске ұшырағанымен бүгінгі күні де қазақ деген ұлы дала елі перзенттерінің

жүрегіне адамгершілікті ұялатып, қиындықта қолдау, қайғы мен қуанышта бір-бірінің қасынан табылуға жетелеп келеді. Мәселен, нарықтық экономиканың қиындығы қыспаққа алған жандарға «Асар», «Мектепке жол», «Туған жерге туынды тік», «Атымтай жомарт»... деген сияқты толып жатқан ізгілікке негізделген жалпы халықтық шаралар ұлттық салт-дәстүрден бастау алады. Осы мәдениет қайраткердің берген жауабы сұхбат барысында басым халқымыздың ойының көрінісі деп қорытуға болады.

Қорытынды

Сонымен, күйзелістен қашу мүмкін емес, ал оған қарсы тұра білу – әркімнің қолынан келе бермейтін ерлік. Біздің ойымша, бақытты болу – ол адамның өз шешімі. Сондай-ақ бақытты болу күйзеліске деген төзімділікті арттырады. Ол үшін не істеу қажет? Кереметке сену, өмірге

қуану, өзіне ұнайтын нәрсемен айналасу, басқаларға көмектесу, кітап оқу, теледидар аз көру, спортпен айналасу, өзіне сену, отбасы мен достарына жақын болу, қорқыныштыңтан қашпау және ең бастысы, өз жүрегіңді тыңдау қажет.

Бұл күндері стресс, депрессия, күйзеліс деген ұғым қоғамда жиі айтыла бастады. Әрине, өмір бар жерде жақыныңнан, туған-туыстан айыратын, біреуге ерте, біреуге кеш келетін өлім бар; жұмысқа, отбасына қатысты түрлі тосын жайдан да ешкім қашып құтыла алмайды. Тек соның бәрін қайғырғанда еңсені түсірмей, сүрінгенде құламай, күйзелгенде күйінбей өткеру бір бөлек. Сол уақытта салтыңнан аттамай, иманыңнан жаңылмасаң болғаны. Сонан кейін өмірдің ғажабын түсіне білген жан оның азабына жол бермесе керек. «Жақсыға үміт ет, жаманға дайын бол» деген халқымыздың ұлы ойын әрқашанда басшылыққа алу қажет.

Әдебиеттер

- 1 Қазақ Совет Энциклопедиясы. – Алматы, 1977. – 426 б.
- 2 Сәтпаева Х.Қ. Адам физиологиясы. – Алматы, 2007. – 463 б.
- 3 Урбанович А.А. Психология управления. – Харвест, 2004. – 382-385 бб.
- 4 Қазақ музыкасы. – Алматы, 2005. – 12 б.
- 5 Қазақ Ұлттық Энциклопедиясы. – Алматы, 2003. – 32 б.
- 6 Қазақ Ұлттық Энциклопедиясы. – Алматы, 2002. – 58 б.

References

- 1 Kazak Sovet Jenciklopedijasy. – Almaty, 1977. – 426 b.
- 2 Satpaeva H.K. Adam fiziologijasy. – Almaty, 2007. – 463 b.
- 3 Urbanovich A.A. Psihologija upravlenija. – Harvest, 2004. – 382-385 bb.
- 4 Kazak muzykasy. – Almaty, 2005. – 12 b.
- 5 Kazak Ulttyk Jenciklopedijasy. – Almaty, 2003. – 32 b.
- 6 Kazak Ulttyk Jenciklopedijasy. – Almaty, 2002. – 58 b.