

## Адам өзін-өзі тани білу керек

ЖАРИЯЛАНДЫ  
17.11.2016СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/3959/>

### Адам өзін-өзі тани білу керек

Өзін-өзі тану – бұл адамның ішкі әлемін түсіну, өз сезімдерін, ойларын және әрекеттерін білу және қабылдау процесі. Бұл процесс әрбір адамның өміріндегі маңызды қадам болып табылады, себебі өзін тану арқылы адам өзінің шынайы мақсаттары мен құндылықтарын анықтап, өмірінде үйлесімділікке қол жеткізе алады. Өзін-өзі тану арқылы адам өз күш-жігерін дұрыс бағыттауға, өзін жақсартуға және жеке дамуға мүмкіндік алады.

### Өзін-өзі танудың маңыздылығы

Өзін-өзі тану адамның өзіне деген сенімділігін арттырады, өйткені ол өз күштерін, әлсіз тұстарын түсініп, оларды дамытуға немесе түзетуге мүмкіндік алады. Өзін-өзі тану процесі адамның тұлғалық дамуы үшін өте маңызды, себебі ол ішкі бейбітшілік пен үйлесімділікке қол жеткізуге көмектеседі. Егер адам өз сезімдерін, ойларын және әрекеттерін түсінбесе, өмірде кездесетін қиындықтарды жеңу оңай болмайды.

Өзін-өзі тану басқа адамдармен қарым-қатынастарда да маңызды рөл атқарады. Өзінің күшті және әлсіз тұстарын түсінген адам басқа адамдардың пікірлері мен қажеттіліктерін де дұрыс қабылдай алады, бұл өз кезегінде адамаралық қарым-қатынастарды жақсартуға ықпал етеді. Адам өзінің мінез-құлқын түсіну арқылы басқалармен тиімді және түсінікті тілде сөйлесіп, өзара сыйластықты қалыптастырады.

## Өзін-өзі танудың жолдары

Өзін-өзі тану – үздіксіз процесс. Оған жету үшін әр адам өзін-өзі зерттеп, сараптай отырып, ішкі әлеміне терең үңілуі қажет. Бірнеше әдіс пен тәсілдер өзін-өзі тану жолында көмек бере алады:

1. **Рефлексия.** Өзін-өзі танудың негізгі құралдарының бірі – рефлексия. Бұл адамның өз ойлары мен әрекеттерін талдау, өз тәжірибелеріне сын көзбен қарау арқылы өзін түсіну процесі. Рефлексия көмегімен адам өзінің өткен әрекеттерін, олардың нәтижелерін сараптап, болашақта қандай өзгерістер енгізу қажеттігін анықтай алады.
2. **Мақсат қою және бағалау.** Өзін-өзі тану үшін нақты мақсаттар қою қажет. Бұл мақсаттар адамға бағыт береді, оның іс-әрекеттерін ұйымдастыруға көмектеседі. Сондай-ақ, қойылған мақсаттардың орындалу барысын бағалау арқылы адам өзінің күш-қуатын, мүмкіндіктерін, әлсіз тұстарын көруге мүмкіндік алады.
3. **Медитация және тыныс алу жаттығулары.** Көптеген адамдар ішкі тыныштық пен үйлесімділікке жету үшін медитация мен тыныс алу жаттығуларын пайдаланады. Бұл әдістер адамның ішкі әлемін түсінуге, өз эмоцияларын бақылауға, мидағы артық ойлардан арылуға көмектеседі.
4. **Өзін-өзі қабылдау және кешірім жасау.** Өзін танудың маңызды кезеңдерінің бірі – өзін-өзі қабылдау. Өзінің кемшіліктері мен қателіктерін түсініп, оларды өзгертуге тырысу – бұл үлкен күш-жігерді қажет етеді. Адам өзіне деген шынайы махаббат пен құрметті сезінуі керек, тек сол жағдайда ғана ол толыққанды дамуға қол жеткізе алады.

## Өзін-өзі тану мен дамудың арасындағы байланыс

Өзін-өзі тану – жеке дамудың негізгі шарты. Өзін түсінген адам өзінің өміріндегі ең маңызды нәрселерді анықтап, сол бағытта әрекет етуі мүмкін. Сонымен қатар, өзін-өзі тану адамның мотивациясын арттырады

және оның шынайы мақсаттарына жетуге деген сенімін нығайтады. Өзін толық түсінген адам өзінің эмоцияларымен жұмыс істеуді, оларды басқаруды үйренеді, бұл оның өмірінде тұрақтылық пен гармонияға жетуге мүмкіндік береді.

Өзін-өзі тану арқылы адам өмірінде кездесетін қиындықтарды жеңуге қабілетті бола алады. Ол кез келген жағдайға дайын бола отырып, өзінің ішкі күшін сезінеді. Өзін-өзі тану процесі ешқашан аяқталмайды, ол үнемі жалғасатын жол болып табылады. Адамның әрбір жаңа тәжірибесі, әрбір жаңа қадамы оның өзін тануына және дамытуына ықпал етеді.

### **Қорытынды**

Өзін-өзі тану – адам өміріндегі маңызды және қажетті процесс. Ол адамның өз күш-жігерін дұрыс бағыттауға, қиындықтарды жеңуге, жеке дамуға және ішкі үйлесімділікке қол жеткізуге көмектеседі. Өзін-өзі танудың жолдары әртүрлі болуы мүмкін, бірақ бастысы – адамның өзінің ішкі әлеміне шынайы көзқараспен қарауы және өзін өзгертуге дайын болуы. Өзін-өзі танып, өз мүмкіндіктерін іске асыру арқылы адам өзінің шынайы әлеуетін аша алады.

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.