



ӨЗІҢЕ НӘЗІК ТҮРДЕ

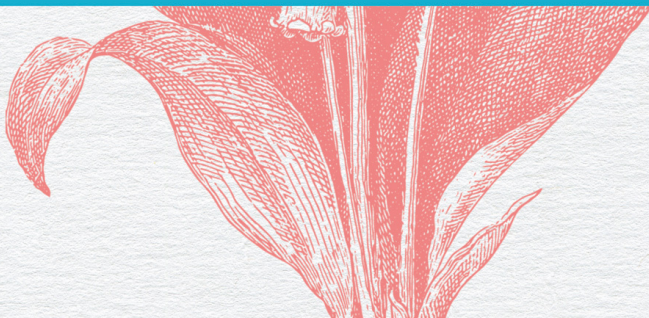
Өзіңді қалай
бағалау және күтіп
сақтау керектігі
туралы кітап



Ольга Примаченко



Zerde Publishing



Ольга Викторовна Примаченко Өзіңе нәзік түрде. Өзіңді қалай бағалау және күтіп сақтау керектігі туралы кітап

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71634955

*Өзіңе нәзік түрде. Өзіңді қалай бағалау және күтіп сақтау керектігі
туралы кітап: Zerde Publishing; Астана; 2023
ISBN 9786017147839*

Аннотация

Егер сіз нәзіктік аз әлемде өскен болсаңыз, өзіңізді қалай қабылдауға және жақсы көруге болады? Өзіңізге сенуді қалай үйренуге болады? «Өзін-өзі күту демалысын» әдетке қалай айналдыруға болады? Бұл өзекті сұрақтарға қарапайым, бірақ толық жауаптар Беларусь журналисті және психологы Ольга Примаченконың кітабында берілген. Бұл кітаптағы ең бастысы – бұл жоғары оқу орындарының құрғақ біліміне емес, терең тәжірибеге негізделген. Ольга Примаченко ажырасқаннан кейін өзіне деген сүйіспеншілікті іздеуде үлкен жолдан өтуге тура келгенін мойындайды. Осыдан кейін ол өз жаңалықтарымен оқырманмен бөліскісі келді. Бұл кітапта бәрі нәзік – тіпті автор «нәзіктік» деп өзгерткен тараулардың атаулары: бірінші нәзіктік, кіріспе, екінші нәзіктік және т.б. Бұрын психологияға қызығушылық танытқан және белгілі бір теориялық дайындығы

бар оқырмандар 30 практикалық тапсырмадан тұратын өзіне деген нәзіктіктің пайдалы практикасын табады, оларды кез келген тәртіпте және ыңғайлы уақытта орындауға болады. Өзін-өзі қабылдамау мәселесі туралы тіпті естімегендер үшін кітап нәзіктік пен сүйіспеншілікке толы жаңа әлемді ашады.

Содержание

Бірінші нәзіктік. Кіріспе	12
Екінші нәзіктік. Сезім	20
Сезімнің әдемі емесі болмайды. Бұрысы да болмайды	23
Тыныш эмоциялар	29
Жүгір, тыныста, сөйле және қайтадан әрекет ет	32
Өзін аялау жаднамасы	39
Үшінші нәзіктік. Басымдықтар	41
First things first	44
«Қазір мен үшін басқа нәрсе маңыздырақ»	49
Басымдық белгілеудегі қиындықтар	51
Барлығын бірден алуға деген ұмтылыс	58
Өзін аялау жаднамасы	60
Төртінші нәзіктік. Ересектік	62
Ересек болу деген қалай?	65
Ересектік ресурстар	73
Өзіңе нәзіктікпен және жақсы көре қарау	77
Өзін аялау жаднамасы	81
Бесінші нәзіктік. Ақша	84
Ең жақсы ақша – сіздікі	85
«Ал мен қанша тұрамын?»	88
«Менде амбиция жоқ»	92

Тегін жұмыс	94
«Өзіме жұмсай алмаймын»	97
«Мен үшін ақша төлегенді ұнатпаймын»	100
Өзін аялау жаднамасы	102
Алтыншы нәзіктік. Өзіңе деген сенім	104
«Менде барлығы жақсы, рақмет»	106
Сын туралы	112
Жайлылық аймағы туралы	118
Өзіне-өзі күтім жасау демалысы	123
Зорлық-зомбылықсыз күш салу	128
Маған ұнамайды және қаламаймын – бұлар маңызды	133
Өзін аялау жаднамасы	135
Жетінші нәзіктік. Дене	137
Өзін-өзі қабылдау	138
Денеге күтім жасаудың қарапайым тәсілдері	142
Өз денеңізді сүйсіндіруді ұмытпаңыз	150
Өзін аялау жаднамасы	154
Сегізінші нәзіктік. Кеңістік	155
Азырақ, бірақ жақсырақ	160
Менің үйім – менің ережелерім	164
Кеңістікті жылулық пен нәзіктікпен қалай тамақтандыруға болады	167
Ақпараттық кеңістіктің тазалығы	169
Өзін аялау жаднамасы	172
Тоғызыншы нәзіктік. Коммуникация	173

Сөздер проблемаларды шешуде өте жақсы	176
Сұралмаған кеңестер	183
Көмек сұрау ұят емес	187
Өзін аялау жаднамасы	190
Оныншы нәзіктік. Адамдар	192
Өз тобырым	195
Адамдар – жақсы айналар	200
Олар өздеріне шабуыл жасамайды	204
Достық аяқталған кезде	208
Өзін аялау жаднамасы	212
Өзін аялау тәжірибесі	214
1. Өзіңіз туралы – қазіргі уақытта	216
2. Иістер капсуласы	217
3. My guilty pleasure	218
4. «Маған ойлануға уақыт керек»	219
5. Қошемет мәңгі	220
6. Өзіңізге өткенге хат	221
7. Жақсылықтың белгісі	223
8. Күш ашықхаты	224
9. Дүкен	225
10. Артық ештеңе жоқ	226
11. Қалаға хаттар	227
12. Менің қиялдағы татуым	228
13. Сөздерді табыңыз	229
14. Нәзіктік қолғабы	230
15. «Бұл менің құрметіме»	232

16. «Менен қаламағанын қалаймын...»	233
17. «Мен білмеймін»	234
18. Менің денемнің тарихы	235
19. Менің көңілім қалды...	237
20. Менің аштығым	238
21. Менің үнділік есімім	239
22. Күш орны	241
23. Өз тобы	243
24. Менің атымдағы радиостанция	244
25. Даңқ қабырғасы	245
26. Тұқымдар	246
27. Ө-теу-сіз яғни тегін!	247
28. Бір жылға созылған 29 ақпан	248
29. «Мен саған сенемін»	249
30. «Егер жүрегінді жерге отырғызса, не өседі?»	250
31. Қорытынды. Өзіңе уәде	251
Нәзік маңызды нәрсе	252
Нәзік алғыс	255
Шабыттандыратын кітаптар	259
Өзіңе нәзік	260
Денеге нәзік	264
Өзіңе ата-анана ретінде өзіңе нәзік түрде	266
Көркем әдебиет	268

Ольга Примаченко
Өзіңе нәзік түрде.
Өзіңді қалай бағалау
және күтіп сақтау
керектігі туралы кітап



Аударған және редакциялаған
«Қазақстан аударма академиясы»

Мұқаба дизайны: М. Гранько
Корректурасы: «Қазақстан аударма академиясы»

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, за-

прещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Примаченко О., 2020

© Басылым казак тілінде, аударма, безендіру.

* * *

Ольга Примаченко

ӨЗІҢЕ НӘЗІК ТҮРДЕ

*Өзіңді қалай бағалау және күтін
сақтау керектігі туралы кітап*



Zerde Publishing

Астана

...күзде мыналарды білесің: күшті батылдық – әйнек тәрізді мөлдір болу, барлық нәзіктік, салмақсыздық, басқалардың ұялмайтын саусақтарының іздері, шекті жомарттық – ішкі жинақталған жылуды беру, нағыз жетілу – сене білу, есте сақтау, қорқу; біздің өлкеде күзде қайтып оралу керек, болмау уақыты аяқталды.

Ксения Желудова¹

¹ Мұнда және одан әрі шмуцтитулдарда – Ксения Городованың өлеңдері. Автордың басқа өлеңдерін мына сілтеме бойынша оқи аласыз: <https://vk.com/tovarishzhe>.

Бірінші нәзіктік. Кіріспе

Сегіз жыл бұрын менің өмірім түбегейлі өзгерді.

Бір айдың ішінде ажырасуға өтініш бердім, анаммен бірге тұруға оралдым және жұмысымды өзгерттім. Бірінші өзгерісте ауырдым, екіншісінде қатты ұялдым, ал үшіншісі маған үлкен сынақ болды: менің кішкентай жайлы батпағымда ескекпен жарысу басталды.

Менің жолым болды. Үміткерлердің көбінен озып, мен алдында TUT.BY деген Беларусьтің ең ірі жаңалықтар интернет-порталында әйелдерге арналған жобаны жаңадан әзірлеу міндеті тұрған редакцияның құрамына кірдім. Келесі екі жарым жыл ішінде мен Кэрри Брэдшоу болып жұмыс істедім: иронияға, сабаққа және ерлер туралы бәрін білетініме деген сенімділікке толы қарым-қатынас туралы керемет мәтіндер жаздым. Біраз уақыт өткен соң болашақ күйеуіммен кездескенде мен олар туралы ештеңе білмейтінімді түсіндім. Мен оларды бекер әжуалаған екенмін.

Себебі тірі адамдарға келетін болсақ, тұрақты білім жоқ – қатарынан өткізілген әрбір жыл әлемнің бейнесін өзгертеді. Бұрын қалыпты нәрсе болып көрінген нәрсе олай болудан қалады, ал ғажап дүние ретінде бағаланған нәрсе әдетке айналады. Өткен өмірден түйген қорытынды мен алған сабақ мұражай құндылығы, жауынгерлік даңқ залының экспонаттары болудан қалады: бір кездері олардың әсері болып,

азаптан қорғаса, бүгін алға жылжуға кедергі болады.

Ажырасқаннан кейін үш жыл өткен соң (тіпті дәл сол күні) екінші рет тұрмысқа шықтым. Біраз уақыттан кейін күйеуім екеуміз керемет бақшасы бар үй сатып алып, алманың жерге түскенін тындап, шөптің өскенін көру үшін Минскіден қала шетіне көштік.

Біз ата-ана атандық.

Мен махаббат пен қарым-қатынас туралы жазуды жалғастыра бердім, бірақ бұл тақырып менің қолымнан жіп тәрізді сырғып, түймедей шашылып, еденге ұсақ құмдай төгіліп, өзін жайына қалдыруды қалайды деген ойға келдім. Енді махаббат туралы жазғым келмейтінін түсіндім. Басқа шаруалар маңызды болып көрінді, ерекше сезіліп, көп көңіл мен күш қажет болды. Ал махаббат – махаббат не... «Егер бірдеңе өзгерсе, айтамын» дедім.

Мен махаббатқа бола *қобалжудан* шаршадым. Диктанттағы қателер тәрізді қарым-қатынастарды талқылаудан («отбасы» және «үй» шынымен «қалаймын» деген сөз арқылы жазыла ма, әлде тексеретін сөз «қажет» сөзі ме?), болашақты ойлаудан («Will you still love me when I'm no longer young and beautiful?»²), жауабы анық емес, бірақ қазірдің өзінде ұнамайтын сұрақтарға бас қатырудан шаршадым.

Түсінгенім: мені ешқашан тастамайтын және алдында сылдырмақпен билеудің қажеті жоқ жалғыз адам – өзім.

² «Young And Beautiful» композициясы, Lana Del Rey, авторы Elizabeth Grant (Lana Del Rey), Rick Nowels орындайды.

Өзімнің қалауыма күмәнданудың немесе жанымның шынымен ауырғанын өзіме дәлелдеудің қажеті жоқ: мен үшін *бәрі дәл өзім сезінгендей*.

Мен өзіме сене аламын.

Мен өзіме сүйене аламын.

Бізді ешкім ешқашан біз қалағандай жақсы көрмейді – өздері қалай жақсы көре алады, солай жақсы көреді. Бірақ басқа адамдарға, олардың құбылмалы көңіл күйіне тәуелділік бізді бақытты етпейді – бұл бізді оларға *ыңғайлы* етеді. Біз өзімізді бейімдеуге және тоздыруға, ішкі жан дүниеміздің бұрқанысын бәсеңдетуге және көңіліміздің толмауын үнсіздікке айналдыруға үйреніп қалғанымыз сонша, бір күні жарыларымыз анық. Қиыршықтар түкпір-түкпірге қай сәтте ұшатыны белгісіз.

Басқалар үшін ойлау, басқалар үшін сезіну, олардың қалай қабылдайтынын болжау қатты қажытады. Өз өміріңізді тамаша етудің орнына біреудің өмірін сүрудің мәні жоқ.

Сіздің қуанышыңыз біреудің сіз туралы түсінігіне қаншалықты сәйкес келетіндігіңізге байланысты болатын әлем іш пыстырады әрі көңілсіз. Енді сізге ештеңе бермейтін, сіз де оларға басқа ештеңе бере алмайтын қарым-қатынастар мен жұмысты тоқтату – қалыпты жағдай. Басқа адамдармен немесе басқа жерде жайлы әрі қызықты болатындықтан емес, *дәл осы жерде* енді жайлы әрі қызықты болмайтындықтан.

Кейде «Осы күнге дейін хип-хоп үшін не істедің?»³ деген сияқты сұрақ жаныштайтынын сезіну – қалыпты жағдай. Бұл сұрақты кім қойып жатқанын, оған қандай құқығы бар екенін және оның өзінің хип-хопы қалай екенін түсінуге тырысу – қалыпты жағдай.

Өзіме қуанатын әлемде мен енді біреудің маған қамқор болғанын күтпеймін, қуанышқа өзім қол созамын. Өзімді қолымнан ұстап, өзім сезінгім келетін «өз адамдарымның» сенімділігін, ыстық хинкалидің дәмін немесе шаш қиғаннан кейінгі бастың жеңілдеп қалуын сезіне алатын жерге жетелеймін.

Өзіме қуанатын әлемде өзіме былай деймін: мұны кейінірек жасаймын, мынаны бірнеше айдан кейін жасаймын, ал мынаны ешқашан жасамаймын. Себебі кейбір нәрселер үшін ешқашан деген – нағыз қолайлы уақыт.

Иә, кейде сарбаз Джейн болуға үйреніп қалғаның соншалықты, өзінді аялау туралы әңгіме еріккеннің қиялы, түнде айтып беретін ешкімің жоқ және тыңдауға да уақытың жоқ ертегі сияқты көрінеді. Бірақ бұл әңгімені бастауға бағылдық танытамын, себебі Gneздо.by блогы болған жылдары маған күніне үш сағат ұйықтау, қалжырағанша жұмыс істеу және қолқа жарылғанша басқаларға қамқорлық жасау туралы әңгімелері бар, мүмкіндіктер шегінде өмір сүру туралы көптеген хаттар келді, бұл жағдайлардың ешқайсысы жақсы аяқталған жоқ. Желілерде: «Орындалмайтын міндеттер

³ Децлдің «Сен кімсің?» өлеңінен цитаталар.

болмайды. Отызда жүрек ұстамасы болады» деген суреттің жүруі де бекер емес.

Осы кітаппен өткізген уақытыңыз сіз үшін өзіңізбен бірге отыру, «өз-өзіңізбен болу» мүмкіндігіне айналсын. Өзіңізді тыңдап, сізге қалай қарым-қатынас жасау керек және қалай қарым-қатынас жасауға болмайтынын, не нәрсеге төзе алатыныңызды, неге төзе алмайтыныңызды, сізді қуантатын, шабыттандыратын, таң қалдыратын, сүйсіндіретін және ашуландыратын не екенін анықтаңыз. Ешкімге сөзіңізді бөлуге немесе естігенін құнсыз етуіне жол бермей, өзіңізді тыңдаңыз.

Өзіңізді аялау – ерікті шешімнің немесе бір кездері өзіңізге берген уәденің нәтижесі емес, әрдайым жолсапар. Картада белгіленген қандай да бір нүктеге емес, әрине, өзіңіздің ең жақсы нұсқаңызға да емес, сіз бақылаушы, сыншы және төреші рөлін ойнаудан бас тартып, өзіңіздің қарапайым қалпыңызға сенуді таңдайтын жерге апаратын жол.

Бұл – өзіңіздің «қолымнан келмейді», «қаламаймын» және «жасамаймын» дегеніңізді ықыласпен қызыға зерттеуге және ағынмен емес және оған қарсы да емес, сізге қажет жаққа жүзуге дайын болу.

Сіз шексіз емессіз. Сіз шынымен шексіз емессіз.

Адамның өзін аялауы туралы білетінімнің бәрін айтайын, ал сіз бұл кітаптың қандай сөздер үшін қолыңызға түскенін өзіңіз шешесіз.

Мен не туралы әңгіме қозғаймын? Әрқайсымыздың кез

келген нәрсені сезіну және бұған ұялмауға құқығымыз туралы. Басым масаттарды белгілеу және басқалардың бізді өмір сүруге үйреткісі келген әрекеттеріне не істеу керектігі туралы.

Қорықпауға тұрарлық ересектік туралы, ақша туралы және өз жұмысымызға уайымдамай баға белгілеуге, кінәлі сезінбей өзімізге жұмсауға кедергі келтіретін көзқарастар туралы.

Қолымызда бар нәрсемен қалай жақсы өмір сүру керектігі және кемістік, ағаттық өзімізде деп және шұғыл мойынсыну қажеттігіне сенбеу туралы.

Біз денені аялау тақырыбын – ол үшін және онымен күресуді қалай тоқтатуға болатынын және оның тарихын құрметпен мойындауды зерттейміз. Біз айналамыздағы материалдық дүниеге назар аударамыз, бізге ұқсас кеңістіктің қаншалықты қолдау мен көмек көрсету ресурсы екенін қайта бағалау мүмкін емес.

Әрине, біз өзімізді аялау қағидаты негізінде әлеммен қалай қарым-қатынас жасау керектігін көп айтамыз: өзіміздің басқаша ойлау, ешкіммен «ойлан, тап» және «мен үшін әбден ойлан» ойынын ойнамау, қажет нәрсені сұрау, маңызды нәрсені қорғау, «жоқ» дей білу, бір-біріне зиян келтірместен жақындасу және алыстау және әрқашан түпкі мағынаны есте сақтау құқығымызды қалай танытатынымыз туралы айтамыз.

Сіздерге «өз тобыңыздың» құндылығы және жақсы ай-

на сияқты адамдар туралы айтамын. Мен ақпарат аласапыранында ретке келтіру қағидаттарымен бөлісемін, олардың негізінде адамның жанды жеріне ұқыптылық және «үнсіз режимге ауыстыру» және «жаңартуларға жазылудан бас тарту» функцияларының шынымен керемет әсері жатыр.

Ал кітаптың соңында сіздерді өзіңізді аялау марафоны күтеді. Өзіңізбен жақсы танысуға, «мен» ұғымын нақтылап, бұдан не шығатынын көруге көмектесетін 31 күндік тапсырмалар мен тәжірибелер болады.

Мен қиялдағы болымсыз дүниелер туралы ойлана алмаймын, өзім жасап көрген және бастан өткерген нәрселер туралы ғана айтамын. Әрине, менің тәжірибем көрсеткіш емес және оны іс-әрекетке нұсқаулық ретінде қарастыруға болмайды. Өзіңізді тыңдаңыз, жазылғандардың қай тұсы сізде «о, менде де солай!» деген қуаныш тудыратынын байқаңыз, бірақ өз шындығыңызды өзіңіз іздеңіз. Сеніңіз, оны жіберіп алмайсыз, парктроник іштей сықырлай бастайды: шындыққа неғұрлым жақындаған сайын сықырлау соғұрлым жиі әрі қатты бола түседі.

Идеялар тұқымға ұқсас: егер оқығандарыңыз қышу мен шаншу тәрізді сезім тудырғанын сезсеніз, онда тұқым дайын топыраққа түсіп, көп ұзамай көктеп, өскін береді. Егер сізге өсіп шыққан нәрсе ұнаса, тойлаңыз, өзіңізді құшақтаңыз. Ал егер өскен нәрсе ұнамаса, сәтсіздікті жүрегіңізге жақын қабылдамаңыз. Есіңізде болсын: тәжірибе сәтсіз болса да, бұл тәжірибе бекер болды деген сөз емес.

Мен бұл кітабымды оның кез келген бетін ашып, иықтың босаңсығанын, тыныс алу оңайырақ бола түскенін, бастағы дүние түсінікті бола бастағанын, өзін аялау сезімі адамның тұла бойына жылы толқын тәрізді таралғанын сезіну үшін жаздым.

Сен оған аңғал қалыппен бос алақаныңды тосу арқылы аздап нәзіктік сыйлайсың; ол ішек-сілесі қата күледі, қолдарыңды төменнен жоғары қарай ақырын ұрғылайды; жоқ, әрине, ауырсынбайсың; нәзіктіктің күл талқаны шығады.

Ксения Желудова

Екінші нәзіктік. Сезім

Менің орта мектептегі еңбек пәнінен мұғалімім Луиза Хейдің⁴ кітаптарын қатты жақсы көретін және біркелкі сызықтарды қалай жасау керектігін түсіндірудің орнына бізді бір-бірлеп киім ауыстыру бөлмесіне кіріп, айнаға қарама-қарсы отырып, жүз рет «мен өзімді жақсы көремін» деп айтуға мәжбүрлейтін.

Біз он үш жаста едік, біз махаббат туралы ештеңе білмейтінбіз және өзіміз туралы одан да аз білетін едік, сондықтан тек «өзімізді жақсы көрсек» болды, біздегі жасөспірімдік толықтық ғайып болады, безеулер кетеді және кеуде өседі деп сендіруі мағынасыз әрі оғаш көрінетін.

Мен махаббат туралы бірдеңе түсіне бастағанша әлі көп жыл өтеді. Бұл сөзді шаңнан және қабықтан, әдеби клишелерден және басқа адамдардың басынан өткізген оқиғаларынан тазартамын, жоғалтудың не екенін, жалғыз қалудың қалай екенін, бірінші болып кетудің қандай екенін түсініп, білемін. Кеңістіктің тарылып, кеудені қыса бастайтыны, ал өзімнің ортасынан бастап бір жерде өлуге айналға-

⁴ Луиза Хей (1926–2017) – американдық жазушы, өзіне-өзі көмектесу қозғалысының негізін қалаушылардың бірі. Оның кітаптарының негізінде эмоционалды проблемалар мен аурулардың түбірі – өзі туралы «дұрыс емес» сенімдерде, оларды аффирмациялар (позитивті мәлімдемелер) арқылы өзгертуге болады және осылайша денсаулық пен бақытқа ие болады деген идея жатыр.

ным қандай болатынын түсінемін: *менде бәріңнің бар екенің қандай керемет; маған ешқайсыңның керек емес екенің қандай өкінішті.*

Өзіме деген сүйіспеншілік туралы бірдеңе түсіне бастағанша, өз сезімдерімді қабылдауға, үрей туғызатын нәрсеге ат беріп, үстел астында тізем дірілдеп, өзімді бір қорқақ кейіпкер етіп көрсетпей, егер қорықсам, «қорқамын» деп айтуға үйренгенше тағы біраз жыл өтеді.

*Адамның жасы шынымен көп нәрсені жеңілдетеді.
Дәлірек айтқанда, ол – біз есейген кезде жинайтын
тәжірибеміз.*

Біз ата-анамызды өзіміз ата-ана болған кезде және өзіміз де отбасына қамқорлық ауыртпалығын сезінгенде, әсіресе ақша қажет болғанда, ал жұмыс табу оңай болмағанда жақсы түсінеміз.

Біз баланың көзімен қарағандағы әлем және ересек адамның әлемі екі түрлі Ғалам екенін түсінеміз, өткен шақтағы адамдарға деген ренішке көміліп, өзімізді құрбан санаудың орнына болмаған жағдайды қабылдау, ала алмаған нәрсені жоқтау, бастан кешпегенге күйініп, себептерді іздеу тақырыбын жауып, өзімізді аялаған жөн. Жад жалған айтуы және бұрмалауы мүмкін, ал сіз ренжіту деген ойында да болмаған адамдарға қатты әрі әділетсіз ренжуіңіз мүмкін, себебі *«олар қолынан келгеннің бәрін берді – бермесе, демек,*

қолынан келмеді»⁵. Менің ойымша, жеке тұлғаның дамуындағы күрделі, бірақ маңызды қадам – «мен осылай сезінемін, себебі...» деген тіркесті «мен осылай сезінемін, болды» деп қысқарту және сіз өмір сүріп жатқан жағдайларда және бірге тұратын адамдармен бірге өзін осы жерде және қазір қолдаудың барынша көп тәсілін табуға тырысу.

⁵ Михайлова Е. Мен өзімде жалғызбын немесе Веретено Василисы. – М.: Класс, 2010. – 210 б.

Сезімнің әдемі емесі болмайды. Бұрысы да болмайды

Өзін аялау сіз басқалардың не ойлайтынына қарамай жә-
не сезімдерді жақсы мен жаманға бөлмей, *сезілгеннің бәрін*
сезінуге мүмкіндік беруден басталады.

Бір кездері Элизабет Гилберт⁶ фейсбукта жазғандай, егер
біз қуаныш сезінсек, ол біз үшін шынайы және анық, біздің
қайғымыз да, біреуге деген сүйіспеншілігіміз де солай. Өзі-
мізді сезіміміз басқаша екеніне сендіруге тырысуымыздан
ешкім пайда көрмейді. Адам өз шындығымен өмір сүруі
керек, өз тұтастығын табудың бұдан жақсы жолы жоқ.
Азын таңдағанда біз *әлдебір өзге нәрсені* таңдаймыз. Біз
үшін.

Егер сіз мұңға батсаңыз, бұл – сол сәттің
шындығы, оны жоққа шығарудың қажеті жоқ.

Сіздің өзіңізді осылай сезінуіңізге себеп бар: сізді бір нәр-
се ренжітті, бәлкім, сіз бірдеңе жоғалтқан боларсыз (ақша,
қарым-қатынас, зат, шабыт, демалыс күндеріне жоспарлар,
өмір бойғы махаббатыңызды) және сізге бұл жоғалтуға шы-
дап, күйініп, өзгеріске бейімделуге уақыт қажет.

⁶ Элизабет Гилберттің 16.08.2016 фейсбуктегі akkaунтындағы жазбасы.
[Электрондық ресурc] // URL: <https://www.facebook.com/GilbertLiz/posts/dear-onesonce-i-went-to-visit-a-therapist-because-i-was-afraid-i-might-be-a-soci/1086540191428095/>(өтініш берген күні: 01.05.2020).

Қайғыру қара жамылу, ағыл-тегіл жылау және бөлмеден шықпау дегенді білдірмейді. Қайғыру – адамның өзіне жоғалтуды мойындауға рұқсат беруі. Бұл қанша уақыт алатынын болжау мүмкін емес. Бірақ егер өзіне уайымдауға тыйым салса, онда *алуы мүмкін уақыттан да көп* болатыны анық.

Бұл жағдайда өзін аялау – біраз уақыт қайғыға толы қалтамен жүруге тура келетіндігіне көну. Кеудені жіберген кезде босайды. Бұл – қалыпты жағдай, одан өлмейсіз және бұдан жаман күйге түспейтіні анық.

Бұл ретте өзіңізді «уайымдау әсерінен уайымдау» тұзағына түсірмеуге тырысыңыз. Бұл – «әлдебір өзгеше» сезімде болсақ, бізде бәрі жақсы ма деп мазасыздана бастайтын жағдай: қызыға қарағанда, достың сәтсіздігіне қуанғанда, қызғанғанда, ренжігенде немесе жай ғана көңілсіз күйге түсіп, әдемі белсенді болудың орнына маскара болып, жылай бастағанда.

Өзімізді шексіз «ақжарқын адам» бола алмайтын және жақсы ойлай алмайтын адам ретінде танып, көңіліміз бұзылады. Әрдайым жанды жерімізге тиетін дүниелер дайым бар екенін мойындау бізге ауыр тиеді, демек, біз «қажет» деңгейде немесе өзіміз *қалағандай* емес, отыра қалып, сол жерде жыламау үшін өз күйіміз бен күш-қуатымызға қарай әрекет етеміз.

Бұл – шындық. Сондықтан сезімдердің «орындылығынан» уайымдай бастағаныңызды байқаған кезде дем алып,

дем шығарып, жайлап өз-өзіңізге келіңіз. Сізде барлығы жақсы, сіздің уайымыңыз сол сәтке байланысты, одан ұялудың немесе оны тым әсірелеудің қажеті жоқ.

Бір күні сүйікті адамға жеккөрінішпен қарау қорқынышты емес, өзіңізге оған деген сүйіспеншіліктен басқаны сезінуге жол бермеу қорқынышты.

Сезім дегенде мінез емес, әрдайым «қазіргі» жағдай ойға келеді. Егер сіз ашулансаңыз, бұл сіздің қандай адам екеніңізді көрсетпейді, бірақ не болып жатқаны жайында көп хабар береді. Бәлкім, сіздің шекараңыз бұзылған болар. Немесе сізге қымбат нәрсе бағаланбай жатқан шығар. Болмаса ұзақ уақыт демалмағаныңыз сонша, денеңіз «жауынгерлік әзірлік» режиміне ауысып, енді тіпті бұтақтың көлеңкесінің кішкене қозғалысына да «Жау!» деген пәрменмен жауап береді.

Қорқынышта да сондай. Егер сіз қорықсаңыз, бұл сіздің қорқақ екеніңізді білдірмейді. Тек ойдан сезім жүйрік, сондықтан да не болғанын өзіңізге түсіндіріп үлгергенше қауіпті тезірек сезінесіз. Бұл туралы жақсы сөз бар: *егер сізге бірдеңе дұрыс емес сияқты көрінсе, онда жай солай көрінбеуі әбден мүмкін.*

Егер сіз аш болсаңыз, әлсіресеңіз, шаршап-шалдықсаңыз, балалар тудырған бейберекеттікті көргенде өзіңізден буддистік байсалдылықты күтудің мәні жоқ. Ашу сізді ит мінезді деуге дәлел бола алмайды, бұл дәл қазір сіздің әбден титы-

қтағаныңызды білдіреді.

Біз басқаларға олар ақтай алмайтын үмітімізді жүктеген сайын күткен нәтижелер қақтығысы туындайды. Нәресте анасының ұйқысын қандырғысы келетінін түсінбейді. Күйеуі адам ойын оқи алмайды, әйелі не жайында үндей қалғанын білмейді. Сын айтып үйренген құрбыңыздан жанашырлық пен қолдау күтудің пайдасы жоқ. Олардың барлығы өз жасағандарын жасайды, қасақана емес, *басқаша істей алмайтындықтан*. Бұл жерде оларда бірдеңе дұрыс емес деуге келмейді, біздің күткен үмітіміз дұрыс емес (баса айтып өтейін: *біз емес, үміттеріміз*).

Оқиғаларды дамытудың тағы бір нұсқасы – сізге не сезінуіңіз керектігін айтатын немесе сіздің реакцияңызды мінейтін жағдай: «Жұмыстан шыққаныңа қалай қуана аласың? Барлық жөні дұрыс адамдар сияқты үрейден қатты қобалжуың керек!»

Есімде, мен бірінші некеден әдеттегі қайғы немесе мұн сезімдерімен шықпадым (олар болды, бірақ аясында ғана) – мен ажырасуға ашу кернеген күйде бардым. Егер «жай ғана» мінезіміз келіспесе немесе махаббат ұзақ уақыттан кейін шаңға айналса, мен ашулы болар ма едім.

Мен ашуландым, өйткені менің ұзақ уақыт бойы салған, көп жылдар бойы уақыт, күш, ақша және жалпы өткен өмірімді жұмсаған нәрселерім ретімен және тоқтаусыз күйреп жатқанда өзімнің дәрменсіздігімді сезіну маған ауыр тиді.

Бірақ мен бұл сезімдердің «сәйкессіздігінен», олардың орынсыздығынан, кейбіреулер үшін «ұсқынсыздығынан» қорқып, әлдебір сезімдерді сезінуден бас тартуға үзілді-кесілді қарсымын. (– «*Мен сені сүйемін*». – «*Рақмет*». – «*Бұл мен күткен жауап емес*». – «*Көп рақмет?*»⁷).

Сен: «Маған ауыр тиюде» дейсің, саған: «Жоқ, саған... емес» деп жауап береді. Саған ауыр тимейді. Сен қорықпайсың. Өзіңді нашар сезінбейсің. Сен шаршаған жоқсың. Бұл – даңқойлық, сарбаздай бол, сабыр ет, есіңді жина. Ал сен есіңді жинайсың. Бір рет, екі, үш, төрт, бес, он сегіз рет, қырық үш рет ес жинайсың. Шынымен қалай қатайғаныңды және күштірек бола түскеніңді, терің қатқылданғанын, сауыт-сайман пайда болғанын сезінесің. Бұрын тірі және жылы болған жерде суық бос орын пайда болады.

Бір күні енді өзіңнің де біреуге «саған ауыр тимейді», «сен қорықпайсың» деп тұрғаныңды байқайсың. Сен сенбейсің және өзіңе қарап өлшемейсің, ал бұл өлшем аз, ал сенбеушілік болмашы ғана. Саған бақытсыздықпен келген екінші адам онымен жалғыз және қайғырып қала береді.

Маған адамдардың «Не болды?» деген сұрақтың жауабын естігеннен кейін «Неге сонша қиналасың, қиналатын нәрсені тапқан екенсің!» дейтіні мүлде ұнамайды.

Біріншіден, кез келген адам болған жағдайды өзі ба-

⁷ Басты рөлде Джим Керримен режиссер Том Шедьяктың «Суайт-Суайт» фильмінен (Liar, Liar, 1997) цитатаның аудармасы: «– I love you! – Thank you. – Well, that wasn't exactly the answer I was hoping for... – Thank you very much?».

стан өткергісі келгендей өткеруге құқылы, өйткені ол қайғы-қасіретін не жеңілдететінін жақсы біледі. Екіншіден, мұндай сөздер оның оқиғаларды дұрыс қабылдау қабілетіне күмән туғызады, өзінің тұрақты координаттар жүйесі бар ересек адам позициясынан не болып жатқанын объективті бағалау үшін өмірлік тәжірибесі жетіспейтін бала позициясына ауыстырады. Үшіншіден, ешкім дәл сондай дәрежеде қиналмайынша ешкімге «бойынды еркін ұста» деп айта алмайды. Кім жоғалту сезімін бастан өткерсе, болып жатқан жағдай өзіне қалай ауыр тигенін, қанша күш жұмсағанын біледі. Адамдар көңіл көтергеннен қайғырмайды.

Мелоди Битти өзара тәуелділік туралы өзінің әйгілі «Құтқару немесе өзін құтқару» кітабында былай деп жазған: «Өзіңізден, қажеттіліктеріңізден, қалауыңыздан, сезімдеріңізден, өміріңізден және өзіңізді құрайтын барлық нәрседен бас тартуды тоқтатыңыз. Әрдайым өзіңізге қамқорлық жасау туралы шешім қабылдап, соны ұстаныңыз. Біз өзімізге сене аламыз. Біз өмірімізде кездесетін кез келген оқиғаны, мәселені және сезімді жеңе және соларға бейімделе аламыз. Біз өз сезімдеріміз бен пайымымызға сене аламыз. Біз өз мәселелерімізді шеше аламыз. Біз шешілмеген мәселелерімізбен де өмір сүруді үйрене аламыз. Біз өзіміз сенім артып үйреніп жүрген адамдарға – өзімізге сенуіміз керек»⁸.

⁸ Битти М. Құтқару немесе құтқарылу? Басқаларды үнемі қамқорлыққа алуға деген ұмтылыстан қалай арылуға болады және өзін туралы қалай ойлана бастау керек / аударған Элеонора Мельник. – М.: Эксмо, 2020. – 168 б.

Тыныш эмоциялар

Кейде тез әсерленбеу – әлсіреудің немесе сезімді саналы түрде басып-жаншудың дәлелі емес, жан құрылымының ерекшелігі. Өзіңізді сезімсізбін немесе суықпын деп кінәлаудың және шынайы өмірді ақжарқын күйде сезінуге мәжбүрлеудің қажеті жоқ: эмоциялардың «сапасы» олардың көріну дәрежесіне байланысты емес және қуаныштан секіру биіктігімен немесе көз жасына толы шелек санымен өлшенбейді.

*Құштарлықпен, діріл сезініп және бас
айналарлықтай сүю – қалыпты жағдай, олай сүймеу
де – қалыпты жағдай.*

Өзін аялау – бұл біреудің қорабына қызығудың орнына жеткізілген құралдары бар өз қорабын бағалауды үйрену. Онда ұсақ-түйектерден үлкен нәрсені көруге мүмкіндік беретін үлкейткіш әйнек бар. Екіншісінде – артықты кесіп тастау үшін балта бар. Үшіншісінде – айналасындағының бәрін өлшейтін өлшеуіш, төртіншісінде – бояуларды қоюлатуға арналған тамаша құрал. Қорапта эмоцияны күшейткіштің болмауы да – қалыпты жағдай. Бұл – сіздің жарамсыздығыңыз емес, *ерекшелігіңіз*.

Біздің көпшілігіміз үшін өзімізге «келеңсіздік» сезінуге жол беру және оған ештеңе істемеу, өзімізді жөндеуге тырыспау немесе ұялып жасырыну – нағыз жұлдызшалы бар мін-

дет.

Кейде біз сезімдерден гөрі, олардың әсерінен болуы ықтимал, кенеттен және ойланбай жасалған әрекеттерден, отапышақ сияқты өткір сөздерден қорқамыз. Кейін оның салдарымен: бұзылған қарым-қатынастармен, ұзаққа созылған жанжалмен, әрқашан жылы шырайлы әрі сабырлы адамның беделінен айырылуымен күресу қажеттігі қорқынышты.

Тұңғыықтағы шайтандарды дүрліктіруден қорқу тұрақты бір некелі қарым-қатынаста болған кезде біреуге сырттай жыныстық қызығушылық танытудан қорқуға ұқсас. Бұл опасыздыққа тең тәрізді және қарым-қатынаста проблемалар бар екенін көрсететіндей. Олай емес. Біреуге кенеттен пайда болатын қызығушылықты ерік-жігермен тоқтату неғұрлым жиі болса («қараушы болма!», «қызықтаушы болма!», «көргенің саған ұнайтынын құптаушы болма!»), ұзақ уақыт тежелген кернеудің бір күні атылып, нағыз опасыздық болу немесе қалаудың оның ішінде өз серіктесіне де қатысты мәні жоғалу ықтималдығы соғұрлым жоғары. («– *Барға барайық!* – *Барға баруға болмайды.* – *Балық аулауға барайық!* – *Балық аулауға болмайды.* – *Үйленгеніңе өкінбейсің бе?* – *Өкінуге болмайды!*»⁹).

Жыныстық қызығушылық пен опасыздық арасында көптеген аралық шешімдер мен нақты әрекеттер бар. Қозуды сезіну, бірақ оны үйге әкелу – қалыпты жағдай.

Адамның ішінде қандай сезімдер пайда болатынына әсер

⁹ Интернеттен әзілдер.

ету мүмкін емес. Ерік-жігермен өзіңнің көңіліңді суытуға мәжбүрлеу немесе опасыздықтан азап шегуді тоқтату мүмкін емес. Жақсы жаңалық:

бізде кез келген сезімді жеңу үшін әрдайым күш бар.

Олардың ешқайсысынан өлмейміз, әйтпесе олар табиғатта болмас еді.

Энн Ламотт жазғандай, «бір орында отырып, тыныш қана күлімсіреп шындықты таба алмайсың. Қайғы, жоғалту, ашу – шындыққа жету жолындағы қадамдар. Біз оған құпия бөлмелеріміз бен көптен бергі қорқыныштарымыз, бізге аулақ бол деп бұйырылған барлық ну тоғайлар мен бос жерлер арқылы барамыз. Сол жерге аяқ басқан кезде айналамызға қарап, дем алып, көргендерімізбен үйлесіп сала береміз, сол кезде дауыс шығады. Дәл осы сәт үйге оралу деп аталады»¹⁰.

¹⁰ Ламотт Э. Құстың артындағы құс. Жазу және жалпы өмір туралы ескертпелер / аударған Мария Сухотина. – М.: Манн, Иванов және Фербер, 2019. – 217 б.

Жүгір, тыныста, сөйле және қайтадан әрекет ет

Күшті сезімдер болған сәттердегі ең қиын нәрсе – тыныс алуды ұмытпау. Адреналиннің денеге жайылғанын сезіну, бірақ саналы түрде өзіне тына қалуға, болып жатқан жағдайдан бөлінуге жол бермей тыныс алу.

Менің тәжірибем көрсеткендей, бұлшықеттер ұйып қалу күйін жақсы есте сақтайды, содан кейін денені тұзды бағанаға айналдыратын тоңазу әсерін азайту үшін ұзақ уақыт босаңсытатын дене жаттығулары қажет. (Бұл тұрғыда мені мәңгі мұзды аймақтарда мекендейтін сібір бұрыштісті таң қалдырады. Бұл кішкентай баяу жүретін құйрықты бақа ондаған жылдар бойы (!) жартастың жарықшағында жатып шығуға қабілетті, ал күн сәулесіне шыққанда еріп, өз ісімен қуана жорғалап кете береді. Тіпті қызығарлықтай.)

Эмоционалды «қатудың» зиянын бақшадағы жас өскіндерге көктемгі тоңазу тигізетін залалмен салыстыруға болады. Өсімдік жасушаларындағы су мұзға айналып, жасуша құрылымдарын бұзады да, кеше ғана кәді өсіруді жоспарлаған жерде солған жасыл қоймалжың ғана қалады. Бойымызға реніш, қорқыныш, бастан кешкен азапты ұстап, біз де солай істейміз: ішімізде мұз түйіршіктерін алып жүреміз, солардан жараланамыз.

«Шаршау» кітабында апалы-сіңлілі Эмили мен Амелия

Нагоски¹¹ денеміз өзіне қауіп төніп тұрған кезде сезінетін күйзеліс реакциясы туралы айтады. Орманда қасқырмен кездесу, ретсіздік аймағына түсу, метрода бейтаныс адамның ерсіз жүріс-тұрысы немесе дөрекі жүргізушінің жолда «қиялай өтуге» тырысуы – мұның бәрін дене қауіп ретінде қабылдап, ол өзіне қорғануға көмектесу үшін лезде өзіне күйзеліс гормондарын толтыра бастайды.

Авторлар: дені сау әрі бақытты болу үшін күйзеліс реакциясы циклін міндетті түрде аяқтау қажет, сонымен қатар ақыл-ойда емес, белсенді әрекеттермен аяқталуы керек. Яғни, «қорықтық, ұмытып кеттік, әрі қарай жүрейік» деген өзін-өзі иландыру тактикасы – зиянды тактика. Егер сіздің қолыңыз, аяғыңыз дірілдеп, жүрегіңіз атқақтай соғып тұрса, құлақ шуылдап, ішіңіз бүріп, қысым көтеріліп, көзіңіз үңгіржолдағыдай тек алдындағысын ғана көрсе, денені «жақсы, достым, енді бәрі жақсы, бойынды еркін ұста» деген сөйлеммен тыныштандыра алмайсыз. Ішіңізді ашу кернеп тұрса да, жай ғана сүйкімді күлімсіреп отырғанда немесе сізге айқайлап жатқан кезде және одан да қатты агрессияға ілікпеу үшін бірдене деп жауап беруден қорықсаңыз, ағза лифт болатарқаны үзілген кездегідей күйзеліске ұшырайды.

Нагоскидің айтуынша, күйзеліс реакциясы циклін аяқтаудың ең тиімді әдісі – денеге ауырлық түсіру. Бұл – «ағзаға қауіп-қатерден аман қалғаныңызды және денеңізде қайтадан

¹¹ Нагоски Э. Сарқылу. Стресстен арылудың жаңа тәсілі / аударған Антонина Лаирова. – М.: Манн, Иванов және Фербер, 2019.

қауіпсіз екенін білдіретін өзіндік бір белгі»¹².

Бұл ақпаратты алғанға дейін көп уақыт бұрын, мен, бәлкім, сіз де түскен күшті жазу және үрейді жеңу үшін қозғалыс пен спортты түйсікпен қолданған шығармыз.

...Мамыр айындағы мерекелер есімде, сәйкестік тұрғысынан үлкен дағдарысқа ұшырадым: өз жиегіммен сәйкес келмегеніммен қоймай, менің ішкі «өзім» күн сәулесінен еріп, қатып, ұсқынсыз пішінсіз массаға айналды. Мен өз орнымдамын ба, өз адамдарыммен біргемін бе, жалпы қайда бара жатырмын және неге бәрі соншалықты қиын деген сияқты сансыз сұрақтар болды, ал жауап жоқ.

Барлығы қала сыртында көуап жеп жатқанда, мен бос пәтердің балконында темекі шегетінмін және пижама шалбарын шешпестен, мәтіндер жазатынмын: тоқтай алмай және тоқтауға өзіме мұрсат бермей, демалысқа жұмыс алғанмын. Мен бас редактор лауазымында мансабымның құлдырар тұсында едім. Бұл көп жүктемеден әлсіреп, жалғыздықтан шаршап, ажырасқаннан кейін бір жарым жыл өтсе де, ешкіммен қарым-қатынас құра алмағандығымнан еді (тығырық болмаса).

Терезе сыртында гүлдеген алма, талшын және мойыл ағаштарының аңқыған иісі елітетін, мен пернелерді тақылдатып, бір уақытта қайнатылған қойытылған сүт пен бір жегенде бес-алты қорап балмұздақ жеп, ішкі қуысты солай толтыратынмын. Әбден семіріп, сол үшін өзімді жек көрдім. Өзім-

¹² Сонда. – 41 б.

ді одан әрі ашуландыру үшін, ішімдегі онсыз да толық шымшытырықты күшейту, шекті нүктеге жету, өнімді теріс айналдырып, өлу және қайта туу, бірақ енді басқа адам болып және әлдекімге керек адам болып туу үшін тамақ жей бердім.

...Түннің бір уағында мен ұйықтап жатқанда бұрынғы күйеуімнен хат келді:

ол өзінің қазіргі әйелін өзінің дербес кереметі екенін, өзінің бақытты екенін, жақсы көретінін, *«құдай-ай, саған мұның қанишалықты керемет екенін жеткізе алмаймын»* деп жазды, менің жүрегім екі рет қатты соғып, сол көзімнен домалап, төмен баяу сырғып, құлағыма жас тамды.

Менің өзімді-өзім күйрету, өзімді аяушылық және өзімді жек көру сезімімнің шегі бар сияқты, мамыр айының жылы түнінде оның сыбдыры, шарабы және аққан жұлдыздарымен бірге мен өз тұңғиығыма тірелдім.

Келесі күні таңғы сағат 4:30-да ояндым, бір парак қағаз алып, есалаң сияқты өз «үндеухатымды» жаза бастадым, онда өз сөздерімнен ұялмай, өзім туралы, өмірім және болашағым туралы не ойлайтынымның бәрін озат оқушының жазуымен, әдемі баспа әріптерімен, капслокпен жазғандай жаздым. «Сен үшін мәселелеріңді ешкім шешпейді, ешкім келіп, сені құтқармайды, себебі қанша азап шегуге болады. Сенің әсерлі торығуың ешкімді қызықтырмайды және ешкімге қызықты болуға тиіс те емес. Сондықтан мұрныңды сүртіп, кроссовка ки де, жүгір. Шаршап құлағанша жүгір,

ал құлаған кезде үйге қарай еңбекте».

Мен төсектен тұрып, кроссовкамды тартып киіп, абдырап қалған мысықты сипап, жүгіре жөнелдім. Мамырдың топ-тасқан үлкен қоңыздары асфальтқа қатты сытырлаған дыбыспен құлап жатты, ал таңсәрідегі аспан көзі қарықтыратындай таза әрі ашық болды.

Жүгіру қан мен жаман ойларды тарату құралы болды. Кейде мен жылауға күш қалмас үшін жүгіретінмін. Жылдың сегіз айында мен жасөспірім кезімнен бастап шкафта жатқан ескі қызғылт кең шалбарымды киіп, құлағыма музыка қосып, тас жолдың бойымен күнделікті марафоныма шығып отырдым.

Кейде мен «қараңғыда арзан үмітсіз күйде» жалғыз қалмау үшін жүгіруге өзімді тымырсық ыстық түнге жағамнан сүйреп алып шыққандай шығатынмын. Көз жасыма тұншықсам да, әрі қарай жылжу үшін.

Үш шақырымнан кейін көз жасым құрғап, төрт сағаттан соң өксіп жылауым тоқтап, бес сағаттан соң ауырлық азаятын. Тоғыз шақырым тіпті үмітсіз қалдыратын: мен жай ғана үйге қайтып оралып, еденге жатып, тердің терідегі ұсақ тесіктерден тамшылап, кілемді ылғалдап, бетон жабындарды жұмсартып, топыраққа сіңіп, ауылдың қызыл тауығы салған жұмыртқаның қабығы сияқты барлығы қарапайым әрі түсінікті болатын алыс-алыс бір жерлерге жету үшін жерасты суларымен қалай араласқанын тыңдап жататынмын...

Таң атқанға дейін түн қараңғы. Спорт шынымен де күй-

зелісті жеңуге көмектеседі.

Ал нақты не жарамайтынын білесіз бе? Отырып алып, бәрі артта қалды деу. Циклді аяқтау – ақыл-ой шешімі емес, физиологиялық түрлену. Жүрегіңізге соғуға, ал ішектеріңізге тамақты қорытуға бұйрық бермейсіз ғой. Күйзеліс реакциясы сіздің еркіңізге бағынбайды. Жай ғана ағзаға қажет нәрсені беріңіз, ал ол өзі арналған нәрсемен айналыссын. Қанша уақыт қажет болса, сонша уақыт»¹³.

Сезімдер ағынымен күресуге өзіңізге тағы қалай көмектесе аласыз? Төмендегілердің бірін қолданып көріңіз.

Сабын көпіршіктерін үрлеңіз, лажы болса, үлкен етіп. Бұл – баяу дем шығару арқылы зейінді тыныс алуға аударып, көңілді жайландыру үшін тамаша тәсіл.

Дірілдемеу үшін селкілдеу. Күйзеліс кесірінен бұлшықеттердің қатайып қалғанын сезгенде, мен оларды селкілдеу арқылы босаңсытуға тырысамын. Музыка қосып, көзімді жұмамын, ырғаққа ілесіп, толған ай шыққан кезде оттың жанында билеп жүрген, бөксесінің қалай көрінетіні өзіне бәрібір (спойлер: желе тәрізді) ежелгі замандағы әйелге айналамын. Мен эзотерикадан алыспын, бірақ әлі бірде-бір медитация, массаж немесе фитнеспен айналысу маған өз асүйімде қызыл үй шалбарымды киіп алып, селкілдеу сияқты тез қалпына келтіру әсерін тигізген емес.

Қорқыныш тудыратын нәрсеге атау беру (name it to tame it – «қолға үйрету үшін атау бер»). Нақты не сезі-

¹³ Сонда. – 47 б.

нетініңізді, оның неге ұқсайтынын, денеде қалай көрінетінін барынша дәл жеткізуге тырысыңыз. Сезіміңізбен неғұрлым тереңірек байланыс орната алсаңыз, ол соғұрлым тезірек босатады. Елестетіп көріңіз: толқын жақындайды және қайтадан теңізге қарай кетеді, құм мен аяғыңызды шаяды, бірақ сізді жағада тірі, аман-есен қалдырады.

Егер қорықсаңыз, отырып-тұрыңыз. Күйзелісті бастан өткергеннен кейін күйзеліс реакциясын ойыңызға келген кез келген дене жаттығуымен аяқтаңыз. Ауыр келіссөздерден кейін жұмыстағы дәретханаға кіріп алып, жиырма рет ырғып секіру идеясы сандырақ болып көрінуі мүмкін, бірақ денеңіз сіз болу қауіпсіз екенін тағы есіне түсіріп, түскен күшті ішкі сандықшаға жинақтамайды.

Өзін аялау жаднамасы

1. Сіз кез келген нәрсені, кез келген уақытта және қалауыңызша ұзақ сезінуге құқығыңыз бар. Сезімнің бұрысы, әдемі емесі немесе орынсызы болмайды, олардың бәрі – сіздің шындығыңыз.

2. Өз сезімдеріңізбен қандай қарқындылықпен және қандай тәсілдермен (егер олар айналаңыздағыларға зиян тигізбесе) қалай өмір сүру керектігін тек өзіңіз шешесіз. Егер сізді қолдауға жалғыз қосқаны ақымақ кеңесі болса, ешкім де сізге «мән бермеңіз, бойыңызды еркін ұстаңыз» деп кеңес бере алмайды.

3. Өзіңізге «Маған ұнады ма?» деген сұрақ әрдайым «Басқалар мен туралы не ойлады?» деген сұрақтан жақсы.

4. Қарныңыз аш болса, ұйқыңыз қанбаса немесе шаршасаңыз, өзіңізді әлсіз қабылдамаңыз. Одан да өзіңізді қолыңыздан ұстап, тыныштық, шай және бутерброд бар жерге апарыңыз.

5. Өзіңізден жарқын сезімдерді талап етпеңіз: шынайылық шулап жеткізуге байланысты емес, алғыс білдіру арнайы эффектілерді қажет етпейді. Қаншалықты жылынып, жарық сыйлай алсаңыз, соншалықты жақсы болмақ.

6. Қашанда «өтінемін, маған айқайламаңызшы» деуге құқығыңыз бар. Егер сізге өзіңізді кінәлі сезінуге мәжбүрлеуге тырысса, метро өткелінде жарнама парақшаларынан бас

тартқан сияқты «рақмет, маған қажет емес» деп, оны қабылдамауға болады.

...сұраққа түншықпай, жауапқа қарамай сөйлеу; басым мақсаттарды белгілеп, қалаған ауыр еңбекті игеру; білу: сен ақиқат деп отырған нәрсе сен бұл туралы дауыстап айта бастаған сәтте ақиқат болудан қалады.

Ксения Желудова

Үшінші нәзіктік. Басымдықтар

Мен «иә» деп айтқан сайын бұл маған қанша «жоққа» айналатынын алдын ала білемін. Ең алдымен өзіме айтылғандар.

Басым мақсаттарды белгілеу шекараны белгілеу емес. Басым мақсаттар кезектілікті, шекаралар рұқсат етілгендер шамасын анықтайды.

Бірінші кезекте неге назар аудару керектігін және бірінші кезекте күш пен уақытты неге жұмсау керектігін түсіну үшін басым мақсаттарды анықтау қажет.

Мақсаттар иерархиясы болмаса, сорғыш қағаздағы сиядағы сияқты-бірден жан-жаққа жайылып кету оңай.

Өзіңізді «нөл» белгісіне дейін ысырап етіп, нәтижесіне қанағаттанбайсыз. Жоғалған қыз күйіне ену, яғни өз қалауыңызды жете түсінбей (қалағыңыз келгенде ғой!) және үнемі ұйықтағыңыз келеді, бірақ танертенгі сағат бесте көзіңізді ашып, бөлменің төбесін тінте қарап жатасыз.

«Демалыс болып, бәрін құтқарады» деп үміттенесіз, бірақ ол келіп, аяқкиімін шешпестен өте шығады, шай салқындап, бөлме желдетіліп үлгермейді.

Мақсаттар иерархиясы болмаған кезде, күш маңызды нәрсеге емес, бірінші қолға іліккен нәрсеге жұмсалады, тағы

бір үлкен бөлігі «шамам келмейді, үлгермей жатырмын» деп алаңдауға кетеді. Міне, сондықтан да басым мақсаттарды белгілеу маңызды:

қалпына келтіру уақыты қалдық қағидаты бойынша бөлінбей, міндеттер есебіне жұмсалуды үшін. Сонда ойлауды тоқтатып, сағаттарға қарамай, өнімділік туралы ойламай және «мақсатсыздық» үшін өзіңізді кінәлі сезінбеуге болады. Маған мұны Италияда dolce far niente (ештеңе істемеу рақаты) деп, Израильде **חיים עושים** «Осим хаим» (сөзбе-сөз – «өмірді құрамыз», рақаттанып өмір сүреміз), ағылшын тілінде сөйлейтін елдерде me time деп атайтыны ұнайды;

қуануға, рақаттана күлуге және әзіл-оспақты дұрыс қабылдауға күш қалуы үшін (қорыққан кезде әзіл ыза тудырады);

дағдарыс кезінде сізде алдын ала жасалған қаржылық қауіпсіздік көпшігі мен жақын адамдарыңыздың жылы қолдауы арқасында өзіңізді күтуге ресурс жеткілікті болуы үшін.

Егер өзіңізге «бұл маған қазір маңызды, ал мынау маңызды емес» деп айтпасаңыз, онда істеріңізге белшенізден батып, содан кейін менде бірдеңе дұрыс емес деп ойлауыңыз мүмкін, сөйтіп, жарты жылдың қалай өте шыққанын байқамай да қаласыз.

Басым мақсаттарды белгілей отырып, біз өз ресурстарымыздың шектеулілігіне, олардың

таусылғыштығына құрмет көрсетеміз.

Бірақ егер әлдебір істі не үшін істеп жатқанымызды түсінсек, онда қиындықтарды оңай көтеріміз, өйткені мотивация іштен туады. Қандай ауыртпалықты көтеруім керек және есесіне неден айырылуым керек деген тандау еркіндігінің өзі-ақ бізді жылғадағы қағаз қайықшадан жарқын сары сүңгуір қайыққа айналдырады.

First things first

Мен ықтимал басым мақсаттар тізімін жасадым, соған сүйене отырып, сізге өзіңіздікін жасау оңайырақ болады.

Қатынастар басымдығы (балалар, отбасы, достық, достар). Сіз құрбыңызбен кездесу немесе балаңыздың ертеңгілігіне үлгеру үшін жұмысыңызды алға жылжытуға дайын болғанда. Ауыратын тізеңіз әріптесіңізге көшуге көмектесуден бас тартуға себеп болмаған кезде. Қысқаша «Құттықтаймын!» деген хаттың және қызғалдақ жапсырманың орнына өз қолыңызбен ашықхат жазған кезде.

Сіздің қандай әрекеттеріңіз досыңызды ренжітетінін білсеңіз және бұған жол бермеуге күш салсаңыз.

Қалпына келу (демалу) басымдығы. Егер тіпті қонақ, енеңізді немесе анаңызды күтсеңіз де, шаршап тұрып пәтер тазаламағанда. Бес сағаттық ұйқы сізге жеткіліксіз және есіміңіздің кім екені есіңізде жоқ болғандықтан, үшінші жобамен және алпыс сегізінші клиентпен жұмыс істеуге кіріспеген кезде. Сізге тыныштық қажет болғандықтан, күйеуіңізден немесе балаңыздан теледидарды құлаққаппен көруін сұрағанда.

Рақатқа бөлену басымдығы. Салмақ түсіру үшін емес, денеге ауырлық түсіру ұнайтындықтан жүгіргенде немесе спортзалға барғанда. Мәзірден калориясы азды немесе пайдалы тағамды емес, қалағаныңызды таңдағанда.

Ұстағанда жағымсыз, түсі көзіңізді ауыртатын, шыққан дыбысы ұнамайтын немесе «пайдалы, бірақ дәмсіз» нәрсені са-тып алмағанда.

Ақшаның басымдығы. Тіпті ұйқыны, демалыс күн-дерін, отбасыңызбен және достарыңызбен араласуды құрбан ету керек болса да, мүмкіндігінше көп ақша табу маңызды болған кезде. Жұмыс туралы екі ұсыныстың арасында жа-лақысы көбін таңдағанда. Өзіңіз сүймейтін, бірақ сізді ақ-шамен қамтамасыз етіп отырған адамға шыдап жүргенде.

Жұмыс/мансап басымдығы. Жоспарды асыра орын-дау немесе жобаны мерзімінен бұрын тапсыру үшін келісім-шартта көрсетілгеннен ұзағырақ жұмыс істегенде.

Мансабыңызды арттыру үшін компанияның көбінесе жа-зылмаған ережелерімен жүргенде. Өзіңіз офисте болған кезде балаңызбен отыруы үшін күтушіні жалдаған кезде. «Шұғыл нәрсе болуы мүмкін» немесе басқа сағаттық белдеу бойынша серіктестер телефон соғуы мүмкін болғандықтан, түнде де телефонды ажыратпаған кезде.

Қауіпсіздік басымдығы. Құжатқа қол қоймас бұрын барлық тәуекелін түсіну үшін оны мұқият оқып шыққан кезде. Сізде ешкім ұстай алмайтын дербес қаржылық қауіп-сіздік көпшігі болған кезде. Егер тіпті досыңыз өтінсе де, біреудің үлкен кредиті үшін кепілгер болуға келіспегенде. Тіпті бос жолмен жүріп келе жатсаңыз да, камералар болма-са да, жылдамдық режимін сақтаған кезде.

Жалпы мақсат басымдығы. Команда жобаны уақы-

тында тапсыруы үшін әріптестеріңізбен тәулік бойы жұмыс істегенде. Екінші жалақыны ортақ пәтер сатып алуға жинау үшін серігіңізбен бір жалақымен өз еркіңізбен өмір сүрген кезде. Декретке кім шығатынын, ал отбасына кім ақша табатынын шешкен кезде.

Жан тыныштығының басымдығы. Дұрыс өмір сүріп жүрмегеніңізді тыңдамау үшін туыстарыңызбен дәстүрлі түскі асқа шақыруды қабылдамаған кезде. Салық немесе басқа қызметтерден жасырыну, керек болатындай, бейтаныс нөмірлерден телефон соғылғанынан қорқатындай (әдейі алмай қойып емес, қорқу) немесе бірдеңе қарыз болған, бірақ бермеген адаммен жолығып қалудан қашатындай әрекет жасамаған кезде.

Сіз үшін не маңызды және екінші кезекте не екенін анықтай отырып, сіз іштей бекіп, аяғыңызды нық басасыз: қандай жағдай болса да, сіз әрдайым жаңа қиындықтар мен өзгерістерге барынша мұқият бейімделу үшін және үстел дірілдегенде картадан құрастырылған үй тәрізді шашылып қалмау үшін құрылған басымдықтар жүйесіне сүйене аласыз.

Басым мақсаттарды белгілегенде саналы ақыл-ойдан басқа тағы неге сүйенуге болады? *Ішіңізде бәрі шырылдап, қуанғаннан секіретін* сезімге. Міндетті түрде үнемі емес (әрдайым солай болатын кез бола ма, жоқ па, білмеймін де), бірақ анда-санда міндетті түрде сүйенуге болады.

Саусақ ұшында шығып кетуге, сөз болып құйылуға, түп-

кі ойдан бастап соңғы нүктесіне дейін бәрі тамаша мәтінге айналуға дайын әріптердің «қышуы» осылай сезіледі.

Әлі сүйіспеншілік емес, бірақ толғандыратын, болжауға келмейтін, қобалжытатын ұнату, қызығушылық, кездейсоқтық емес, шындық осылай сезіледі. Жүрек те шынайы, өршелене және күштірек соғады және ойында барлық шам жанып, мереке басталардай толық үйлестік орнауына аз қалғанын түсінесің.

Өлеңдер, картиналар, фотосуреттер, мәтіндер, ең жақсы әңгімелеулер – бәрі «өздігінен кимелеп», бой түршігетіндей күйден туады.

Егер бір нәрсе туралы ойлаған кезде ішіңізге сәуле құйылып, қызығушылық пайда болғанын сезсеңіз, бұл – сізге сол жаққа бару керек деген белгі. Барбара Шер жазғандай: «Біздің жүрегіміздің өзінің дәм сезу рецепторлары бар»¹⁴. Оларға сенуге болады.

Иә, пәтерге ақша жинау процесі іш пыстырады, бірақ енді қораптарға заттарды салып, көшіп-қонудың қажеті жоқ екенін анық біліп, онда қандай жайлы жөндеу жұмыстарын жүргізетінін білді, қандай перде ілетінін білді, кітаптарды сөрелерге қалай рақаттанып қоятыныны білді, дәмді шай демдеп, креслоға жайғасып, терезе сыртында алғашқы қардың жауғанын көретінін білді, бүкіл жан дүниенің өз үйімен деп сезінетінін білді ойласаңыз, бой түршігеді.

¹⁴ Шер Б. Бәріне қарамастан. Дәл орындалу үшін қалай армандауға болады / аударған Галина Леонова. – М.: Манн, Иванов және Фербер, 2019. – 99 б.

Басым мақсаттар белгілеуге көмектесетін екінші нәрсе – *ақылға қонушылық*. Не нәрсенің болсын мәні жоқтығы әсіресе өмірдің өтпелі екенін түсінгенде айқын байқалады. Сіз кенеттен айқын әрі көзге көрінетіндей нәтижесі, таза, жуылған едендей айтарлықтай нақты пайдасы болмаса, жобаларды қабылдағыңыз келмейтінін түсінген кезде. Үстел басында бірге отырып, диаграммалар мен суреттерді қарау үшін жиналатын кездесулерге қатысқыңыз келмегенде. Тіпті ақысын жақсы төлеуге дайын болса да, өз құндылықтарыңызға сәйкес келмейтін мәтіндер жазғыңыз келмегенде.

Не нәрсенің болсын мәні болмаса, ешқандай ақша орнын толтыра алмайды. Мәні бар жерде, қуаныш та бар, онда шаршау, жарты жолда берілу, таусылу, тығырыққа тірелу қиын.

Бізде тәуекелді тандап, қарқынды әрекет етіп жүргендей болуға көп уақытымыз жоқ.

«Қазір мен үшін басқа нәрсе маңыздырақ»

Мынадай жақсы сөз бар: «Бұл – уақыт реттейтін мәселе емес, басым мақсаттар мәселесі». Мен оны «кешір, уақыт жоқ» деген сөзді естіген сайын есіме түсіремін. Өйткені ол тікелей және анық «кешір, *саған* уақыт жоқ» дегенді білдіреді. Бұл – өте қалыпты жағдай, қарым-қатынас үшін күш-қуат ресурсы шексіз емес. Достық ішкі жан қуаты біраз артық болатын кезеңдерден, адамдардан емес, адамдарға барғың келген кезде, сондықтан екеуіңіз де кестелерді үйлестіру үшін өзара бар күштеріңізді салуға дайын болғанда «жақсы зарядталған батареядан» қуат алады. (Әрине, егер қарым-қатынастарыңыз адам үшін бәрін кейінге қалдыратындай немесе «анашым, басымдағы ойға ештеңе істей алмаймын» дейтіндей жақындық болмаса).

Мыналар: өз басым мақсаттарыңызды құрметтеуге және олардан ұялмауға мүмкіндік беру, өзіңіздің бір бөлігіңізді үзіп алып, біреуге бергіңіз келмейтіні үшін өзіңізді кінәлі сезінбеу өте маңызды. «Мен анам үшін жақсымын» деудің орнына «Анам үшін әртүрлімін, бірақ қазір маған басқа нәрсе маңыздырақ». Денсаулығым. Арманым. Балаларым. Мансабым. Үйім. Қандай музыкаға және кіммен билейтінімді таңдау мүмкіндігім маңыздырақ деп таңдағаныңыз үшін өзіңізді кінәлі сезінбеу өте маңызды.

Басым мақсаттарда ұят ештеңе жоқ, олар уақыт пен жағдайға байланысты және өмір сүру жағдайлары өзгерген кезде өзгеріп отырады. (Кейде өмір дәл осы дұрыс белгіленген басым мақсаттардың арқасында жақсы жаққа қарай өзгереді.)

Кеудеңізді нұрға толтырып, қуантатын нәрсеге назар аударғаныңыз – қалыпты нәрсе: ыңғайлы қарқынмен жұмыс істеу, демалыс күндері презентацияны аяқтамай, тізеңізге мысықты отырғызып алып, кітап оқу, өзіңізге емес, жалданып жұмыс істеу. Сізді іштей құртатын нәрсені істемеу және мұндай жолмен «күштірек» болғыңыз келмеуі – шынымен қалыпты нәрсе.

Сондықтан келесі жолы өзіңіздің «кешіріңіз, уақыт жоқ» дегеніңізді байқаған кезде ойыңызда *«себебі қазір маған басқа нәрсе маңыздырақ»* деген сөзді жалғастырыңыз.

Немесе дауыстап.

Басымдық белгілеудегі қиындықтар

Егер сіз ұзақ уақыт бойы басқалардың мүдделеріне қызмет етіп, бұлай қамқорлық көрсетуде өзіңізді жоғалтып алсаңыз, қиындықтар туындауы мүмкін. Енді сіз не қалайтыныңызды білмейтін сияқтысыз, өйткені сіз тек әрекет етуге: сұрақ қоюға емес, сұраққа жауап беруге, бастамашылық танытуға емес, бағынуға, сізге қажет жаққа емес, ағынға ілестуге дағдыланғансыз. Төменде енжар күйден шығуға және өзіңізге сенуге қалай көмектесуге болатынын айтамын.

Өмір бақылаудан шығып бара жатқандай болғанда

Егер сіз басым мақсаттарды белгілеуді және өз құндылықтарыңызға сүйенуді енді ғана үйреніп жүрсеңіз, онда сізге өзіңіз ештеңе шешпейтіндей және еш маңызыңыз жоқтай, өзіңізді дөңгелекте айналып тұрған, бірақ одан еш нәтиже көрмейтін атжалман сияқты сезіну таныс болар. Бұл – *жатталған дәрменсіздікке* әкелуі мүмкін барынша жағымсыз жағдай, бұл кезде жұмсалған күш пен нәтиже арасында байланыс сезілмейді, соның кесірінен адамның салы суға кетіп, жалпы ештеңе істеуге құлқы болмайды.

Менің досым, психолог Павел Зыгмантович бұл жағдайда күн сайын және кез келген қолайлы мүмкіндік болған кезде

шешім қабылдауға тырысуға кеңес береді.

«Қайда тұру керектігі» туралы емес, жай ғана кофе немесе шай ішу, метромен бару немесе такси шақырту, көйлек немесе джинсы кию, көк қаламмен немесе қара қаламмен жазу, шаш жуу немесе жумау, бірдеңені қазір немесе кейінірек орындау. Бұл сіздің өз өміріңізді басқара алатыныңызға, ондағы болып жатқан оқиғаларға әсер ете алатыныңызға *өзіңіз сену үшін* қажет. Шағын шешімдер қабылдау тәжірибеңіз неғұрлым көп болса, үлкен шешім қабылдайтын кезде өзіңізді соғұрлым сенімді сезінесіз.

Еңсені көтертпейтін тұжырымдар

Бірдеңені не үшін істеп жатқанымызды өзімізге қалай түсіндіретінімізді тыңдасақ, таңғаларлық нәрселерді байқауға болады. Көбінесе «Мен істеуім керек» және «Маған керек» тіркестерін естиміз. Мүмкін болса, оларды «Мен қалаймын», «Мен жақсы көремін», «Мен не істей алатынымды білемін...», «...үшін менде ресурс бар», «...үшін уақытым жеткілікті» деген тіркестерге ауыстырып көріңіз. Бұл ауыстырулар денеге қалай әсер ететінін сезініңіз.

«Мен жақсы ана болуым керек» дегенде менде қарсылық пен агрессия пайда болады (Кімге керек? Неге керек? Мен емтихан тапсырудамын ба?). «Менің жақсы ана болғым келеді», «Мен жақсы ана болғанды жақсы көремін», «Мен жақсы ана бола алатынымды білемін», «Менде жақсы

ана болу үшін ресурс бар» деген кезде мүлде басқа сезімдер пайда болады.

Және «Жақсы ана болу үшін уақытым жеткілікті» деген сөздер тіпті жылулық ұялатады. *Мен қалаймын, білемін, істей аламын, жақсы көремін, менде бар.* Бұл сөздерде өзін-өзі қолдау ресурсы көп.

Басқа адамдардың наразылығына тап болудан қорқу

Өзімшіл, менмен деп атану қорқынышты. Немесе ренжіту үшін тағы қалай атауға болады?

Біреу үшін бірдеңе жасаудан бас тартудан ұялуыңыз және өзіңізді кінәлі сезінуіңіз мүмкін, бұларды өткеріп, шыдау керек. (Жақсы жаңалық: олар бір-екі күннен аспайды, есесіне сіз қорғап қалған нәрселер – *күш пен уақыт* қалады.) Осы сәтте өзіңізге мейірімді болып, мынаны есте ұстаңыз: басқа адамдардың проблемалары мен қиындықтарына ортақтасуға болады, бірақ оларды шешуге міндетті емессіз.

Егер өзіңізге «иә» деуді және өз басым мақсаттарыңызды ұстануды тандағандықтан, біреуге «жоқ» деп айтсаңыз бірақ бұл ретте адамның көз алдында есікті тарс жауып, онымен қарым-қатынасыңызды бұзу ниетіңіз болмаса, не істеу керек:

балама жолды ұсыну – мысалы, кездесуді сізге ыңғайлы уақытқа ауыстыру (жоба аяқталған кезде немесе жалпы

жүктеме азайған кезде), жұмысты аз көлемде немесе тек бір бөлігін орындау;

басқа ресурс арқылы көмектесу – бір нәрсеге өзіңіз қатыспай-ақ, ақша немесе байланыстарыңыз арқылы көмектесу. Мысалы, осы ұсынысқа қызығушылық танытуы мүмкін басқа адамның байланысу деректерін ұсыну;

жанашырлық білдіру немесе сөзбен қолдау көрсету, сол арқылы адамға оны көргенін, қажеттілігін түсінген, сұрағын естігенін, оның маңызы бар адам екенін жеткізу. Бұл әлемде ешкім байқамайтын адам болу өте жайсыз. («Антон жаныңда»¹⁵ орталығының ашықхатында жазылғандай: «Сізді құшақтауға бола ма? Әйтпесе сормандайлығымнан өлермін»).

Барлығын бақылағысы келу

Бұл өз кезегінде мәселені өзгеге табыстауға әкеледі. Бұл – зиянды құдіретті болу туралы қиял: өз бойыңызға *бәрін* сыйғыза алмайсыз. Мұны соңына түсу – шамадан тыс мазасыздық күйінде болуға және болашақта қатты қажуға өз еркімен келісу.

¹⁵ «Антон жаныңда» – аутизммен ауыратын адамдарды жүйелі қолдаудың Ресейдегі алғашқы орталығы (Санкт-Петербург), 2013 жылы режиссер және баспагер Любовь Аркус негізін қалаған, аутизммен ауыратын жас жігіттің өмірі туралы аттас фильм түсірген. Орталықтың студенттерінің дәйексөздері ашықхаттарға, қыш ыдыстарға және «Антон жаныңда» шеберханаларының басқа да бұйымдарына басылады.

Бұл жағдайда жеткіліксіз қадағалау мен қателік салдары қай тұста үлкен екеніне сүйене отырып, басым мақсаттарды белгілеуді ұсынамын. Бәлкім, клиенттердің қоңырауына жедел жауап беру сізге аса маңызды шығар, бірақ егер мұны рөлде отырып істесеңіз, бұл өміріңізбен қоштасуға әкелуі мүмкін.

Барлық жерде пайдалы болу қажеттігі

Менің ойымша, бұл жерде елеусіз басқалардың сіздің құндылығыңызды мақұлдауына және тануына деген ұмтылыс жатыр. Бастан сипап, мақтағанын, дұрысы, «біз сенсіз не істер едік, білмейміз және білгіміз келмейді» дегенін қалау.

Неліктен сізді мақтау маңызды екенін зерттегенде адамдардың алғыс айтқаны және жұмсаған күш-жігеріңізді мойындағаны қажет екенін анықтауға болады. Сіз еңбегіңіз тиісті дүние ретінде қабылданбайтын, байқалатын және бағаланатын жерге ғана бар күшіңізді салуға дайын екеніңізді түсінесіз. Бұл қажеттіліктің орнын толтыруды басым мақсатқа айналдырып, өзіңізді қажудан қорғап, қалтасында тек шекілдеуік қабығы бар адамдардан қант түйірін бекер күтпейсіз.

Ессіз карусель

Бұл жерде браузерде күн сайын ондаған қосымша бет ашылып, пошта мен мессенджерлерге «шұғыл» деген белгілері бар хабарламалар үйіліп, телефон шексіз шырылдайтын, он кітап қатарынан оқылып, ешқайсысында бетбелгі, ең болмаса жартысына да қойылмайтын өмірдің қарқыны туралы сөз болып отыр. Ненің маңызды, ненің маңызды емес екенін ой елегінен өткізу іс жүзінде мүмкін емес, сосын бәрінен және бірден ажырағымыз келеді.

Өзіңізге қаптаған міндетті орындап шығуға қалай көмектесуге болады:

міндеттерді шекті мерзіміне қарай саралап, алдымен «жарамдылық мерзімі» тезірек аяқталатындарды орындаңыз. Бір нәрсе туралы келіскен кезде «қашан?» (Сізге қашан қайта телефон соғайын? Сіз қашан жібересіз? Қашан орындалады?) деген сиқырлы сұрақ қойыңыз, бұл миыңыздың жедел жадын жейтін екіұдай күйлер мен белгісіздіктің ойша фондық бағдарламаларын жояды;

телефондағы хабарландырулар дыбысын өшіріңіз: сіз қоңырауларды естисіз, бірақ мессенджерлерге алаңдамайсыз және хабарламаларды ыңғайлы уақытта көре аласыз. Сосын, әрине, «тозақ қақпасын» кездейсоқ ашпау үшін топтық чаттарды (мектеп, ата-аналар, көршілер) үнсіз режимге ауыстырыңыз;

егер өзіңізге «бір жылда n кітап оқу» сияқты міндет қойсаңыз, **өзіңізді кітапты толық оқуға мәжбүрлемеңіз**. Ақпараттық сұратуыңызға сәйкес келетін тарауларды ғана оқыңыз. Егер іш пыстыратын тұстарын парақтап өткізе салсаңыз, қорқынышты ештеңе етпейді, автор білмейді және ренжімейді;

сізге міндеттерді кім қойса (директор, бөлім бастығы), **міндеттердің басымдығын сол адаммен талқылаудан қорықпаңыз**, оған қазір не қажет екенін өзі шешсін. Осының арқасында басшы бүгін қандай тапсырманы орындайтыныңызды, қайсысын кейінге қалдыратыныңызды біледі, яғни ол;

«Маған анау кеше керек болған, сен неге мұны істеп жатырсың?» деген сұрақпен келмейді (және күні бойы көңіл күйіңізді бұзбайды);

«Маған ойлануға уақыт керек» **деген сөйлемді есте сақтап, қолданыңыз**. Иә, шынымен де солай айтуға құқығыңыз бар. Әрдайым.

Барлығын бірден алуға деген ұмтылыс

Ең алдымен, сізге қызықты ұсыныстың қанша уақытқа созылатынын біліңіз. Ұдайы көп нәрсе болып үлгереді немесе түптеп келгенде ешқайда кетпейді. Яғни сіз жарты жылдан кейін де, бір жылдан кейін де – ағымдағы шаруаны шешкен соң бір нәрсеге үйлесе аласыз немесе бір нәрсе жасай аласыз (сонымен бірге оны әлі де қалайсыз ба, соны тексересіз).

Жалпы, «**басым мақсаттар елегі**» сұрақтары мынадай болады:

«Бұл қай уақытқа дейін қолжетімді болады?»;

«Үлестіріп әкететін/таусылатын нәрселердің қайсысы маған бәрінен де қызықты?» (өзіңізде не «шырылдап, ырғып түсетінін» сезініңіз);

«Міндетті түрде тікелей өзім қатысуым керек пе, әлде маған маңызды нәрсені қашықтан алуға бола ма?» (жазбада, мәтіндік материалдарда, конспект түрінде; кейбіреулер үшін тіпті іс-шараға өздері барғандай болуы үшін достарының әсерін тыңдау да жеткілікті).

Жоспарлар тізіміне тағы бір «өте маңызды» істі енгізбес бұрын өміріңізде оған орын бар-жоғын тексеріңіз. Бір оқиғаны айтып берейін.

Бірде көрші Лена маған былай деп жазды: «Тошаланың бір шоқ бұтасы бар. Алғың келе ме?» Мен ойланбастан

«Әрине, иә!» деп жауап бердім де, оны алып кетуге қуана шықтым. Үйге келген соң оны қайда отырғызу керектігін ойлап, жиырма минут (!) бақта қолымдағы көшетпен жүрдім: мына жерде бала таптап тастайды, ана жерде күйеуім шауып тастайды; ал мына жерге тіпті ештеңе отырғызуға болмайды: қоршауды өзгертсе, жаншып тастайды. Бақ ескі, әбден қалыптасқан, жердің әр бөлігі есептелген. Мен жүріп, жүріп, кенеттен қатты ашуланып, «әурем аздай» деп кейігенімді түсіндім. Ақыры мен оны отырғызатын жер таптым, бірақ тошаланың бір шоқ бұтасы мөлшерінде ақылым толысты: енді ашкөздікке қарсы дәрі сұрамас бұрын өзімде қанша бар екендігін тексеріп аламын.

Өзін аялау жаднамасы

1. Белгіленген басым мақсаттар өмірді орнықты ете түседі, ал сізді айналаңыздағылар түсінетін болады. «Қазір мен үшін басқа нәрсе маңыздырақ» деген сөзде ұят ештеңе жоқ.

2. Болашақтағы басым мақсатқа, ұзақ та қиын кезеңге дайындыққа (ұзақ мерзімді жоба, жүктілік, декрет немесе одан шығу, екінші білім алу, қоныс аудару және т. б.) мән бермей қоймаңыз. Өзіңізді қалай қалпына келтіретініңіз туралы ойланыңыз, сізді жолыңызды жалғастыруға итермелейтін «қуаныш нүктелерін» анықтаңыз. Ойланыңыз, уақытша(немесе мәңгілікке) неден бас тартуыңызға тура келетініне ой жүгіртіп, бұл жоғалтқаныңызды алдын-ала «жоқтаңыз», ажырап қалуды ойыңыздан өткеріңіз.

3. Ресурстарыңыздың шектеулі екенін ескеріңіз және өзіңізден үлкен ерлік талап етпеңіз. Маңызды нәрсе көп болмайды. Басым мақсаттарыңыз сізді үлкен әлеммен кездейсоқ байланыстардан қорғайды және сіз өмір сүріп жатқан кезеңнің құндылықтарын сенімді түрде қорғайды.

4. Ішкі қалауларыңызды әлпештеніңіз, мәпелеңіз. «Әлемге не қажет екенін сұрама. Өзіңді тірі сезінуге не себеп екенін өзіңнен сұра. Содан кейін бар да, сонымен айналыс. Әлемге тірі адамдар керек»¹⁶.

¹⁶ Говард Турман. дәйексөз: [Браун Б. Жетілмегендік сыйлықтары. Өзіңізді қалай жақсы көруге болады / Анастасия Иванкованың аудармасы. – М.: Альпина

Есей, бірақ қартаю туралы ойлама, өлім бар, бірақ бұл – жай ғана өлім, кереғарлық заңына тиісті баға. Беттерді нөмірлеуге тырыспа, өйткені уақыт саған бағынбайды. Сөздерді, адам есімдерін және түрлерін есте сақтау, қабырғаларды құлату және шекараларды жек көру, жүрек «түтіндемегенше» сүю және мұның бәрі бекер емес екенін білу қолыңнан келеді.

Ксения Желудова

Төртінші нәзіктік. Ересектік

Бала кезімде мен «тәуелсіздікке» жету үшін тезірек ересек болуды армандадым. Алғашқы некемде, дәлірек айтқанда, қашып кеттім, ең алдымен үйден, өйткені бөлек шығуға деген ұмтылыс өте үлкен болды және мұндай ауқымдағы шешімдерсіз оны қалай ұйымдастыруға болатынын ойластыруға ми жетпеді.

Бұған қоса өзім өскен үй қиындық туғанда әрдайым қайтып келе алатын және мені құшақ жая қарсы алатын жер сияқты көрінді. Терапия барысында психолог маған олай ойлайтыным бекер екенін айтқанша мен бұған шынымен сенетінмін.

Ата-ананың үйі – ата-ананың үйі, ал менікі – өзім тұрғызатын үй.

Бұл ой мені сол кезде қақ ортаманан бөлді. Оны шынымен түсіну үшін және есейе бастау үшін маған бірнеше жыл қажет болды.

Содан бері мен ересек болу деген не және өзімді солай санай аламын ба деп көп ойланамын.

Ресми түрде солай: жасым 35-тен жоғары, отбасым, балам, үйім, жоғары білімім, жұмысым, зейнетақы қорына аударымдарым бар. Алайда «тәте» және «енді болады» деген ойдан иронияға беріліп ішек-сілем қата күлмей-ақ, өзім ту-

ралы «мен ересек адаммын» деп айту әлі де қиын.

Және бұл қорқынышты. Өйткені осы жасыма дейін төсек астына қорқып тығылатын балалық шақтың, аузынан уыз арылмаған жастық шақ пен ол туралы оқып қана қоймай, нағыз өмір сүрген салиқалы адамның өзіне сенімділігі арасындағы шыңырауды анық көру үшін барынша көп нәрсені бастан өткердім.

Өзім ересектер ретінде қабылдайтын және өз ойын нақты тұжырымдау, шындықпен жұмыс істеу, өз мүмкіндіктерімен және басқа адамдардың шекараларымен жұмыс істеу, жан жарақатын көпшілік алдында талқыламай – маған түсініксіз көпшілік алдында сүйек көрінгенше жалаңаштамай, шын ықыласымен күлу және жылау қабілетімен таң қалдыратын бірнеше адамды ғана жылдам есіме түсіре аламын.

Тақырыптық тренингтер жарнамасының санына қарағанда, бүгінде «ішкі баланы» барынша еркелетуге бағытталған тәжірибелерге сұраныс күшті. Егер ақыры өзіңізді жете жақсы көріп, қатты құшақтап, барынша еркелетсеңіз, әлеммен және қарым-қатынастармен мәселелеріңізді шешуге болатындай. Біз ұзақ уақыт бойы үзіліс жасап, суық «ата-ана» желінен жаурап тұрып қалғандаймыз, енді батырма жіберіліп, сіріңке ұстаған қыз қуырылған қаз, үлкен шырша және әлі де тірі сүйікті әжесі бар үйіне орала алатындай. Тек...

Ол кезде әкем мен анам отыз жасқа кіші, ағаштар үлкен,

ал терезелердің сыртында оқиғалары, бақыт туралы түсініктер және кейіпкерлері басқа бұрынғы кездің арбасының майланбаған дөңгелектері сықырлайтын. Бірақ ол адамдар да жоқ, ол кездегі біз де жоқпыз, тек басымыздағы бұлыңғыр бейнелер, түнде құлақты шыңылдататын бірнеше ащы сөз және тараған реніштер.

Және ересек болу туралы ештеңе жоқ кез.

Кәрілігі жеткен ата-анасына шағымы көп, балалық шақ ойынын аяқтап бітіретін үлкен бала емес, өздерін ешқашан жоғалтпағандықтан өздерін іздемейтін ересек болу туралы.

Ересектік тақырыбы – өзін аялау тұрғысынан барынша маңызды тақырып. Себебі бұл – қолдау мен қабылдаудың ішкі көзі туралы, жас ұлғая және тәжірибеден пайда болатын сүйеніш туралы, анаң бөлменді жина дегендіктен емес, жарық әрі кең үйде өмір сүргіңіз келетіндіктен өз ойларыңды тәртіпке келтіру туралы тақырып.

Ересек болу деген қалай?

Ересек болу неліктен жиі қорқыныш тудыратыны туралы ойлана отырып, мен «себебі ересектер іш пыстырады» деген ойдан ары баруды ұйғардым. Әдетте балаларға тән деп есептелетін қасиеттер – жаңа нәрсеге деген қызығушылық пен шын көңілімен таңдана білу – тек балаларға тән емес (ересектердің «сары уайымға салынуы» мен «беймазалығы» сияқты).

Эмоциялар мен мінез ерекшеліктері жасқа байланысты болатындай сүт тістері емес. Сондықтан ересек болу жақсы, ересек болуға болады, тіпті мыналарды орындауға тура келсе де:

Көз тайдырмау. Енді төсектің астына тығылуға немесе «өлгенсіп» жата қалуға болмайды¹⁷ – шындықтың бетіне тура қарап, оған бірдеңе істеу керек. Дәлірек айтқанда, бұл: тығылуға да, жата қалуға да *болады*, бірақ оның салдары үлкен болады. «If I ignore it, maybe it will go away»¹⁸ қағидаты ересек өмірде түкке тұрмайды.

Қамқорлық пен жауапкершілік аясын кеңейту. Ата-

¹⁷ Dreamworks студиясының «Үй» (2015) мультфильмінде кейіпкерлердің бірі басып алудан құтылуды ұсынды: «Егер бәрі жерге жатса және жау былай деп ойласа ше: өлі...»

¹⁸ Еркін аудармада бұл келесідей болуы мүмкін: «Егер мен ештеңе көрмеймін деп сылтауратсам, қара да отыр, мәселе өздігінен шешіледі».

ана, балалар, достар, мысықтар, иттер, үй, көлік, балабақша, айыппұлдар, кредиттер, кредит бойынша пайыздар, жөндеу жұмыстары, су басқан көршілер... Тура мына бір әзілдегідей: «Ересек өмір керемет! Қалағаныңша қыдырып, ішіп, көңіл көтеруге болады... өзіңнің үш жұмысыңа барар жолда».

Уақыттың ырыққа көнбейтінін ескеру. Егер сіз бір-денеге үлгермесеңіз, жұмсалған күш-жігерге еш байланысты емес себеппен үлгермеу қаупі де үлкен. Тері солып, шаш ағарып, көңілді өткен кештен кейін қайта қалыпқа келу үшін көп уақыт қажет. Ал ерте ұйықтап, мастықтың табы болмай, ерте оянудың нәтижесі ол жағажайдағы жыныстық қатынасқа қарағанда қызықтырақ көрінеді. Сіз енді тізеңізді қорғай бастайсыз, ауыр нәрселерді дұрыс көтере бастайсыз, қыста шашыңызды шаш кептіргішпен әбден кептіріп, пальто бөксеңізді жауып тұратынына қуанасыз. Үйде кенеттен майлы айран мен айран пайда болады, «Алкозельцерді» сіңірдің созылуына қарсы жақпа майлар алмастырады, ал мұздатқышта вискиге арналған мұз ғана емес, сорпаға арналған сүйектер де пайда болады.

Басқаша ойлайтындарға ашуланбау. Ересек болудың негізгі өлшемшарттарының бірі – басқалардың көзқарасына сабырлылықпен қарау, бұл әсіресе әлеуметтік желілер дәуіріндегі «пікірлер шайқасында» өзекті. Маған психолог Екатерина Бойдектің¹⁹ мына бір ойы қатты ұнайды: біре-

¹⁹ Бойдек Е., Варанд М. #Мен анамын, мені қолдарыңа алғаныңды қалаймын. –

удің ұстанымы кемеліне келген адамның ашуын туғызбайды. Ол мүлде эмоция тудырмайды, өйткені оның пікіріне және өзінің ойлауға және өзі дұрыс деп санағандай әрекет ету құқығына деген толық сенімділігіне әсер етпейді. Басқа біреудің пікірі сол адамның алдында өзіңізді баладай (бұл кезде біреудің көзқарасы қорқыныш тудырады) немесе жасөспірімдей сезінгенде (біреудің сөзі бүлік шығаруға және наразылық танытуға итермелейді) жаныңызға тиеді. Бірақ егер өзіңізді онымен тең сезінсеңіз, ол не айтса да, бұған зығырданыңыз қайнамайды.

Қазіргі әлемдегі ең үлкен сын-қатерлердің бірі – басқа пікірлер айтылып жатқан жерде өз қалпында қалып, өз шындығың үшін айқаспағаның, жанжалға килікпегенің, идеяң үшін соңына дейін күреспегенің үшін өзіңді кінәлі сезінбеу.

Бірақ басқаша ойлау, басқаша өмір сүру және балаларды басқа құндылықтарға тәрбиелеу үшін міндетті түрде басқаша ойлайтындар мен өмір сүретіндердің мәйіті өзенде ағып бара жатқанына қарау қажет емес.

Өкінішке орай, мұндай ересектік көбінесе ақыл-ойдың әлсіздігі, қорқақтық ретінде саналады. Біз оқып өскен кітаптар басқаша үйретті: егер бір нәрсеге сенсең, жеңіске жеткенше өз дегеніңнен таймауға дайын бол, батырлар осылай әрекет етеді, батыл адамдар солай істейді. Өзіңді күту – сен таңдамаған соғысқа сені тартуға тырысқанда қадағалап отыру.

Өз көзқарастарыңыз бен жүрегіңіздің ырғағына қайшы келетін нәрсені естігенде жай ғана *«Менің пікірім басқаша»* деңіз. Егер қаламасаңыз, оны дәлелдеп, қорғамаңыз. Бұлай істеуге міндетті емессіз. Басқаша ойлауға, басқа нәрсені қалауға, басқаға сенуге, басқалардың ойлағанын емес, өзіңіз үшін дұрыс деп сезінетін нәрсені дұрыс деп санауға, бірақ ол үшін дайын болған кезде ғана күресуге толық құқығыңыз бар.

Сіз басқаша ойлайтын жерде үндемеу – әлсіздік емес және өз пікіріңізге опасыздығыңыз емес. Бұл – ересектік: өз құндылықтарыңызбен үйлестікте, оларға басқалар келісуі үшін жанкештілікпен күреспей-ақ өмір сүруге болатынын түсіну.

«Біреудің асқақтығы» ойынынан бас тарту. Бейтаныс адамға жасы үлкен болғандықтан, көбірек өмір сүргендіктен, жақсы білетіндіктен немесе лауазымы түсініксіз әрі күрделі, ал түрі іскер әрі айбарлы көрінетіндіктен ғана ерекше құрметпен қарамаңыз.

Өзіңізде осындай жағдай болған кезде мұқият есіңізге түсіріңіз: (көз алдында басқаны) асыра сілтеме, оған ата-анаға (және барлық итке) қатысты шешілмеген мәселелерінді жүктеме. Бұл басқа адам үлкен де, кішкентай да емес, ол – өз өлшеміндегі қарапайым ересек адам. Бәлкім, шынымен де бірдеңесі артық, ақылды әрі жетік шығар. Бірақ олай болмауы да әбден мүмкін.

«Бізден» бөліну. Өз ересектігіңізбен мейірімді әрі аялау арқылы танысып, өз қорқынышыңызбен және уай-

ымыңызбен (сондай-ақ қамқорлығыңызбен және орынсыз кеңестеріңізбен) біреудің жауапкершілік аймағына кірмеуді қағида ретінде ұстаныңыз. Біреудің қалай қабылдайтынына алаңдамаңыз, басқалардың сезімін өз сезіміңізбен алмастырмаңыз, сөз дұрысырақ болатын жерге эмоцияңызды қоспаңыз (сөз проблемаларды шешу үшін өте жақсы).

Өміріңді ересектердің құндылықтары негізінде құра отырып, бақыт біреумен бірігуде емес, «бізден» бөлінуде екенін түсінесің.

Бұл сезімге отбасыңыздың мүшелерін немесе достарыңызды жауапты етпеңіз. Егер олар сізді түсінсе, қолдаса, қауіпсіз әрі құнарлы орта құрса, сіздің бастамаларыңызға сенсе және сіздің дамуыңыз бен өсуіңізге барлық жағынан ықпал етсе, өте жақсы. Бірақ бұл – олардың міндеті емес, сізге берген сыйы.

Неден өскеніңізді ұғыну. «I'm too old for this shit»²⁰ деген кодты атауға ие тізім жасап, ауық-ауық қайта қарап отырыңыз, онда сіз өзіңіз содан өскендіктен және адамның өзіне деген құрметі, өзін аялауы және өзін жақсы көруі туралы түсініктеріңізді көрсетпейтіндіктен сіз енді жасамайтын нәрселер аталады.

Иә, бәлкім, бір кездері солай жасаған боларсыз, өзіңізбен осындай қарым-қатынасқа келіскен шығарсыз, осындай та-

²⁰ «Мен бұл сұмдық үшін тым қартайдым» – «Өлім қаруы» фильмінен үзінді (1987, реж. Ричард Доннер), сержант Мертофтың – кейіпкер Денни Гловердің өзіндік сөз тіркесі.

лаптарды қабылдаған боларсыз – бірақ бұлар өткеннің еншісінде. Енді сізге басқа нәрсе маңыздырақ (ең алдымен – өзіңіз), сіз өзіңізді жақсы естисіз – осы жасқа келгенде енді нені істемейтініңізді білесіз.

Мысал ретінде және шабыт беру үшін өз тізімімдегі ондаған позицияны келтірейін (кейбіреуі сіздікімен ортақ нәрсе болуы мүмкін).

I'm too old for this shit:

1. Өтіп бара жатқан адамдардың о жар кеңестерін тыңдау;
2. Әдемі, бірақ ауа райына қарамай киіну – аязда ешқандай жұқа колготка кимеу!
3. «Неліктен ренжігенімді тап» ойынын ойнау;
4. Жеңілдікпен сатылса да, қажетсіз затты сатып алу;
5. «Қандай көмегім керек?» деп тікелей сұраудың немесе егер көмектескім келсе және көмектесе алсам, тікелей көмектің орнына «жақсылық сәулесін» шашу;
6. Қызықсыз кітаптарды аяқтап оқу, қызықсыз киноны соңына дейін көру;
7. Өз жасынан ұялу немесе «Мені қаншада деп ойлайсыз?» деп қылымси сұрау;
8. Бір күні арықтармын деген үмітпен тар киімді шкафта сақтау.

«Үзілді-кесілді жоқ» нүктелерін пысықтау – өзін аялауды дамыту жолындағы маңызды қадам, өйткені олар: «Мен өзіме қалай қамқорлық жасай аламын?» деген сұраққа жауап береді. Ал сізге жарамайтын нәрсені жасамау, сізді күйге-

лектететін нәрсеге келіспеу, сізге ауыр тиетін мінез-құлыққа шыдамау бұлар сізді иландыруға тырысуы мүмкін «әумесерлік» немесе «жүйкесі құрығандық» емес.

Өзіне өзінің де, өзгенің де зорлық-зомбылығынсыз өмір сүру – ересек адамға тән қалыпты мінез-құлық.

Өзімізге ұнамайтын нәрселерді, «қаламайтын» нәрселеріміздің шекаралары қай тұста екенін анықтап алып, біз басқаларға да қалағанын сезінуге (немесе ештеңе сезінбеуге, немесе бізге емес) мүмкіндік бере аламыз. Біз өз ресурстарымызды оларды өзгертуге, сендіруге, бір нәрсеге көзін ашуға немесе ынталандыруға жұмсамаймыз. Олар – ересек адамдар және өз таңдауларына өздері жауап береді.

Бірде ер адамды «қызықтырмағанымды» алғаш түсінген кезім болды. Өзімнің сүйкімді, ақылды, көңілді әрі жайдары болғанымға қарамастан, оның ішінде маған деген сезім оянбады. Бұған дейін «ғашық болмауға» менің ғана құқығым бар сияқты көрінетін, тек мен бас тартып, «дос болып қалу» ұсына аламын деп ойлайтынмын. Ал бұл жерде маған қатты ұнаған және қарым-қатынас бастауға қуанар едім деген адамым кенеттен маған бұл жерде сиқырдың күші жетпегенін, химия орын алмағанын, ортақ балаларымыз болмайтынын, қысқасы, «сау болыңыз және балығыңызға рақмет» дегенін ұқтырды.

Басқа біреудің «қаламаймын» дегеніне жолығу және бұдан жаппа шекпеу оңай емес. Бірақ бұл – сіз қарсылыққа тап болған кезде әлем қақ айырылмауы үшін үйрену керек нәр-

се.

Драмасыз жіберуді үйрену. Бұл әйгілі «Егер сүйсең, жібер, егер ол сенікі болса, ол міндетті түрде оралады, егер сенікі болмаса, онда ешқашан сенікі болған да емес» деген сөз туралы емес. Бұл мен тонналап жер қазып, жүздеген тұқым сеуіп, шығынға көнудің шеберіне айналатын, бақшамдағы көктемгі жұмыстар маған жыл сайын үйрететін нәрсе жайында.

Соңғысының мәні өрескел, бірақ шынайы формуламен көрсетіледі: «Бірдеңе міндетті түрде өледі». Мен қанша билесем де, сиқырлы сылдырмағымды қанша ұрсам да, менің қолымда болып жатқан оқиғалардың бір бөлігі ғана, өйткені ұлулар, ақұнтақ, аяусыз қыздыратын күн, қайталанып отыратын аяз және баланың не таптаса да бәрібір кішкентай шапшаң аяқтары бар. Ересек өмірде де солай: өз идеяларыңызды бар ыждағатыңызбен «жылыжайда» өсіре аласыз, желден қорғай аласыз, бірақ бір күні міндетті түрде бірдеңе дұрыс болмай, жұмсаған күш-жігеріңіздің осал жерін тауып, тіпті жоюы да мүмкін.

Алайда бұл *ешқашан, ешқашан, ешқашан тырыспауға себеп емес.*

Ақыр соңында «кемелденген адамның кемелденбеген адамнан ерекшелігі, кемелденбеген адам жеңіске жеткен жағдайда не істейтінін білсе, кемелденген адам ұтылған жағдайда не істейтінін біледі»²¹.

²¹ Ефимкина Р. Қал қалай? – Әлі босанған жоқпын! – М.: Класс, 2016. – Б. 85.

Ересектік ресурстар

Есеюдің бізге сыйы көп, ең бастысы – олардың сенімділігі және «ажыратылмайтындығы». Олар біздің тірегімізге, «құнды жеке заттарымызға» айналады, оларды күзетудің қажеті жоқ, өйткені оларды алып алу мүмкін емес. Бір кездері қол жеткізген есеюдің пайдасы бізге тіпті айналамыздағы барлық нәрсенің быт-шыты шықса да, ақыл-ой мен әзіл-оспақты түсіну сезімімізді сақтауға көмектеседі. Осы сыйлықтардың ішінде:

Тоқтай білу. Тіпті толық тоқтауға және бағытты өзгертуге дейін. Бұл – сіз біреуге әлденені дәлелдеуге немесе біреудің көз алдында жүйелі әрекет ететін («А» деп айтып, айтайын демесе де, «Б» дейтін) адам ретінде көрінуге тырыспайтын, салынған жол бағытына әсер ететін жаңа кірме бағыттар пайда болған кезде жолды түзететін кез.

Дағдылар. Ауыр тиетін жылы күйремеуге мүмкіндік беретін кез келген тәжірибелік дағды. Нан пісіру, көлік жүргізу, гүл өсіру, салықтарды есептеу, қас салу, массаж жасау, ұйқы қорғайтын тұмар тоқу немесе мысықтың тырнағын алу – жалпы алғанда, «мен істей аламын, білемін, істеп көргенмін, қалай істеу керек екенін білемін» дегенге сыятын және бір күні сәнді әрі айтылуы қиын мамандық түріндегі қиялдағы болымсыз дүние кенеттен жойылса, асырай алатын нәрселер.

Тек құштарлыққа ғана емес, күнделікті өмірге де сүйену. Бұл – көтерілген кезде тұрақты болу мүмкін емес екенін біліп, сондықтан өзіңізді өле-өлгенше сүйу, өмір бойғы құштарлық және ақша мен шабыттың сиқырлы сарқылмас көзі туралы қиялмен жұбатпайтын кезіңіз. Жыл мезгілдері бір-бірін алмастыратыны тәрізді, біздің бастамаларымыз (жобаларымыз) да өзінің құлдырау және өсу циклінен өтеді. Батып қалу кезеңінен өтуге көмектесетін ой: «Ерлік жасаудың қажеті жоқ, кішкене қадамдар да жеткілікті».

Бұл жерде егер автор шығармашылық тығырыққа тіреліп, әрі қарай не туралы жазатынын білмесе, жазушылық шеберлік жөніндегі кітаптарда жиі жазылатын кеңесті келтірген жөн: *отыр да, жазатын ештеңе жоқ екенін жаз*. Енді бір қарағаныңда, тұтас бір жақсы әңгіме пайда болады.

Рухани жолды саналы түрде таңдау. Бұл есею кезеңіндегі сыйлық – «неге сену керек» екендігі туралы отбасылық сценарийден алшақтау мүмкіндігі. Айналаңызға қарап, таңдау көптігіне тандану, тәбетті болып көрінген барлық нәрсені татып көру. Өзіңізге түсіндірместен таңылған нәрсеге күмәндануға немесе керісінше, өзіңіз өскен, бірақ ешқашан жүрегіңізге жақын сезілмеген рухани жүйенің керемет әрі бұрын-соңды ұқпаған тереңдігін ашуға мүмкіндік беру.

Жедел қорытындылар мен пайымдаулардан бастарту. Метродағы көзін жұмып отырған адамдардың жүзі-

нен шаршауды ғана емес, *оқиғаларды* көре бастағанда сіз есейесіз: мұнда – барар жері жоқ болып жұмыстан шығып қалу, мұнда – ажырасқан отбасы, мұнда – телефон соқпайтын балалар, мұнда – ұлы қайтыс болған. Барлық осы терең әжімдер, еріннің салбыраған жиектері, әлсіз боялған шаш түптері және тапталып қалған аяқкиім табаны – жалқаулықтан, ой өрісінің тарлығынан немесе ішкі дүниенің қуыстығынан емес, *өмірден*. «Барлығы мүмкін!» деген табысты сәттілік ұранына түкіргені бар өмірден. Өйткені бұл өмірде *ештеңе* де мүмкін бола алады. Ал ересектіктің бұған келтірер сенімді дәлелдері көп.

Өз қалауыңызды құрметтеу. Жыныстық қатынас, тамақ, адамдар, қалпына келу, көңіл көтеру және демалу тәсілдері (азап шегу және басқалардың көңіл көтеруіне кедергі келтіру тәсілдері сияқты). Полина Санаева жазғандай: «Егер бәрі ересек адамдікіндей болса, өмірінде саған ұнайтын нәрсе көп. Оның ішінде қисынсыз әрі оғаш әрекеттерің, бұрын тауып алған, сен үйренісіп кеткен және күнделікті өміріңді безендіретін құм түйіршіктері мен жарықшақтар. Кереметі сол, бұл оғаш мінезді кешірдің және әрқайсысымен қарым-қатынасыңның тарихы бар: теріске шығару, ашулану, саудаласу, күйзеліс, қабылдау – бұлардың бәрі артта қалды»²². Енді олар үшін кешірім сұраудың қажеті жоқ: сізді бұрыннан білетіндер сізді солармен бірге жақсы көреді, ал олармен бірге сізді сүйу мүмкін емес дейтіндер сізге деген

²² Санаева П. Қара водолазка. – М.: Эксмо, 2020. – 266 б.

сүйіспеншілік туралы ештеңе түсінбейді.

Жасым ұлғайған сайын бәріміз керілдесіп қалмайтындай қалай өмір сүруіміз керек екенін түсінбеймін, өйткені әрбір «мен сенемін» дегенге «ал мен сенбеймін», кез келген «тек осылай істеу керек» дегенге «жоқ, басқаша жақсы болады» деген қарсылық табылады. Сонымен қатар сынған сағат күніне екі рет дұрыс уақытты көрсететіні тәрізді бір сәтте барлық көзқарас дұрыс.

Шындықтың құрғақ қалдығынан не қалады? Тек осы сәттің ақиқаты: сізге жараған нәрсе басқа біреуге жарайтыны анық емес, өйткені ол сіз емес. Басқа адам басқа отбасында, басқа ортада, басқа мультфильмдер көріп, аулада басқа ойын ойнап өскен, сондықтан сіздің хрусталь кебісіңіз көп жағдайда оның аяғына дәл болмайды. Есесіне бұл әр түрлі кебістер мен әр түрлі аяқтар бар екенін білуге мүмкіндік береді. Жаман да, жақсы да емес – жай ғана басқа.

Сіздің басқаша ойлауға құқығыңыз бар. Сіз «жақсы көруіңіз керек» нәрсені жақсы көрмеуге құқығыңыз бар. Сізде барлығы жақсы. Болады.

Өзіңе нәзіктікпен және жақсы көре қарау

Менің ойымша, өзіңіздің «сенде үнемі бәрі басқа адамдардағыдай емес» дейтін ішкі сыншыңыздың кімнің дауысымен сөйлейтінін жақсы білесіз. Әдетте бұл – ата-ананың дауысы, бірақ мұғалімнің, жаттықтырушының, күйеуіңіздің, бастықтың, қыршаңқы көршінің немесе үнемі наразы болып жүретін жексұрын туыстың дауысы болуы мүмкін. Ноталардай оның да репертуарын білесіз: күрсіну, мойныңызға түрлі жарлықтарды аямай ілу, өткендегі сәтсіздіктерді еске түсіру, басқалармен тура салыстыру, ашулы түрде пысқыру және тілін тақылдатып сөйлеу.

Менің сыншым әрдайым аяусыз болды және жазалауға жылдам болды – мұндай ішкі қосалқы тұлғамен жаудың да қажеті жоқ.

Бірде дұрыс емеспін және «бәріне ұқсамаймын» деп әдеттегідей өзімді жегідей жеудің орнына кенеттен іштен жөнді сөз айтып тұрған (және кеңес беруші) сабырлы данагөй дауысты естігенде қалай таң қалғанымды елестететіп көріңізші.

Сірә, бұл менің есеюдегі ең үлкен сыйлығым – ақыры қалай өмір сүру керектігі және қандай болу керектігі туралы кеңес беруге өзім құқылы екенімді түсінгенім шығар.

Менің ішімдегі бұл мейірімді ересек адам бірдеңеге кінәла-

уға, жазғыруға, тыйып тастауға немесе мінеп-шенеуге тырыспады. Ол басқа адамдарға мән бермеді – оны тек мен, менің тыныштығым, денсаулығым, көңіл күйім және жарқын жүзім ғана ойландырды. «Егер ыдысты қазір жуғың келмесе, таңертеңге дейін шұңғылшада қалдыр, әлем күйремейді». (Спойлер: шынымен күйреген жоқ.) «Әдемісін емес, жылысын киейік?» (Жарайды.) «Ашуланудың және кеюдің мәні неде, ашумен жағдайды түзете алмайсың, уақыт қажет – бәрі өздігінен өтеді». (Дәл солай болды.) «Достым, мұның бәрі ақыр заман сияқты сезілетінін түсінемін, бірақ жата қалып өле салмайықшы, жай ғана терең тыныс алып, өзімізден шығып, қалыпты күйде оралайық, содан кейін сәл тыныстайық, егер ол көмектеспесе, әжептәуір жабырқайық, бізге жабырқауға болады».

Менің ішімдегі мейірімді ересек адам мысқылсыз, еш агрессиясыз, белсенді түрде сергітуге, түзеуге, ес жиғызуға тырыспай сөйлейді. Ол бәрі болады деп есептейді және бәрін қабылдайды және маған қанша уақыт қажет болса, сонша уақыт береді. Мұны кейде даналық деп атайтын сияқты.

Сіз де өз ішіңіздегі жақсы ересек адаммен жүздесіп, құшақтасып көріңіз. Дауысы ішіңіздегі түкпірден, табиғатыңыздан шығатын, сізге аялай, жақсы көре қарайтын адаммен. Ол өзіңіз екенін түсініңіз. Сіз ересек адамсыз. Сіз қазірдің өзінде жетілгенсіз. Сіз өзіңізді жұбата аласыз. Өзіңізбен иық тіресіп тұрып, қолыңыздан ұстап, ешқашан жібермеуге

қабилеттісіз.

Мұны білуден дененізге қаншалықты жылу тарайтынын сезініңіз. Әдеттенбегендіктен, жылағыңыз келеді. Және, әрине, өзіңізді төбенізден төмпештеп, шоқып тастағыңыз келмейді.

Ересек болу – өз дауысыңызды табу және басқа дауыстарды өшірмесеңіз де, барыниша бәсеңдету.

Бұған қарапайым ғана бір ақыл-ой қозғалысы көмектесе алады: күні бойы өзіңізге әрбір сөйлеудің соңында «...жақсым менің» дегенді қосыңыз. Өзіңізді басыңыздан сипап жатырсыз ба, әлде ұрысып жатырсыз ба, мейлі. Әсіресе ұрысып жатқанда. Салыстырыңыз: «Міне, тағы да үлгермедің!» және «Міне, тағы да үлгермедің... жақсым менің».

Мысалы, «ой, жарайсың» емес, неліктен дәл осы «жақсым менің» тіркесі болуы керек? Өйткені екінші жағдайда бәрібір де жанға батардай нәтижеге баға беру байқалады: қолына келсе – ақылдым, қолына келмесе – мінеее... Бұл жердегі ерекшелік – өзіңізге *кез келген жағдайда бәрібір жақсы екеніңізді* еске салу. Үлгермесеңіз де, кешігіп қалсаңыз да, тұзды көп салып қойсаңыз да немесе тым көп тамақтанып қойсаңыз да.

Өзін аялау деген – өзімізге қалай қарайтынымыз ғана емес, сонымен бірге өзімізге айтатын сөздеріміз. Мақсатқа жетудің көптеген стратегиялары өзіңізді катал ұстауға негізделген: жаса, жүгір, тұр, бар, түсіндіруге уақыт жоқ. Бұл әдет үлгі ретінде қалыптасып, кейін норма ретінде қабылда-

нады. Бірақ мұны өзгертуге болады (*жақсым менің*) – бұл кітап сіз үшін осы өзгеріс болатын есептеуді бастау нүктесі болсын.

Өзін аялау жаднамасы

1. Әрбір жаңа дағды мен машықты атап өтіңіз, оларды күш капиталына инвестиция ретінде қарастырыңыз. Өз таланттарыңызды ерекше құрметтеңіз: өзінің қабілеті неде екенін – басқаларға қарағанда нені оңайырақ және жақсы-рақ істей алатынын түсінген ересек адам бақытты. Талантты неке шарты бойынша алуға, ұрлауға немесе қайталауға болмайды, ал өзін аялау – өмірінің мәнін кіргізу үшін өз мүмкіндіктерін барынша пайдалану.

2. Міңгірлеушілер мен әдепке үйретушілерге құлақ аспаңыз. Сізді тәрбиелеуге, кішкентай бала сияқты сөуге немесе күңкілдеп ұрсуға ешкімнің құқығы жоқ. Сиқырлы «тексеру» сұрағын есте ұстаңыз:

3. «Мен шынымен маған қалай істеу керектігін айтқан адам сияқты өмір сүргім келе ме?» Егер жауабыңыз «жоқ» болса, қозғалысты жалғастырыңыз.

4. Ересектердің мінез-құлқының өзіңізге ұнайтын рөлдік үлгілерін іздеңіз. Адамдардың қалай қабылдайтынын, өзін-өзі көрсету үлгілерін, ойларын жеткізу тәсілдерін бақылаңыз. Басқалардың қалай дамитынын қадағалаңыз.

5. Осылай істеу «қажет» болғандықтан немесе сізден осыны күтетіндіктен емес, өз еркіңізбен көмектесу және әлемді өзгерту құқығыңызды бағалаңыз. Еріктілік, қайырымдылық, экологиялық бастамалар – өз құндылықтарыңызға сәй-

кес келетін нәрсені, өзіңіз шын сенетін нәрсені ғана қолданыз. Бірдеңеге өзгелер мақұлдамайды немесе сізді қатыгез деп жазғырады деген қорқыныштың кесірінен қатыспаңыз, зорлықпен жақсылық жасамаңыз.

6. Қасыңызда арқа тұтатын адам болғаны жақсы, ал одан да жақсысы – өз аяғыңызбен тұра алу тәжірибеңіздің болуы, өзіңізді асырайтын кәсіптің және кез келген жағдайға деп төсек астына тыққан шұлықта бірнеше жүз доллардың болуы.

7. Өзіңіз үшін жауапкершілікті өз мойныңызға алу қорқынышты, бірақ іс жүзінде өте дұрыс және ересек адамға тән. «Анаң өз өмірін сүрді, сенің өміріңді де сүреді» деген әзілде бір мысқал ғана әзіл бар екені, қалғаны шындық екені бекер емес.

8. «Адамға өзінің сыншылық жағымен бәріне араласуға деген ұмтылысының болуы тән болғандықтан, нәпсіні бір нәрсемен толтыру керек. Мейлі, ол мәтіндерді қайта басып шықсын, конверттерге мекенжайлар жазсын, маркалар жапсырсын. Ең бастысы, ол сіздің шығармашылығыңыздан аулақ болуы керек»²³.

Тағдыр мен өлімнің қолдары тырнақты, жинағыш, тарамыс; ал махаббат атақты қонақ немесе қарапайым адам сияқты жомарт, бірақ есінде болсын: жүрегің садақаға арналған құты емес, ол – жап-жақсы

²³ Голдберг Н. Көлікті жеп қойған адам. Жазушы болу туралы кітап / аударған Мария Кульнева. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 222 б.

швейцариялық банк.

Ксения Желудова

Бесінші нәзіктік. Ақша

Біздің әрқайсымыздың ақшамен қарым-қатынасымыздың өзіндік тарихы және оның қалай келетіні, неге жоғалып кететіні туралы теориямыз бар. Біреу люстрадағы қызыл ішкіімнің сиқырына сенеді (менен сұрамаңыз – оны Google жақсырақ түсіндіреді), біреу сіз неғұрлым көп берсеңіз, соғұрлым көп аласыз дейді, ал біреу ақша табуды қызықты ойын деп санайды және ол процестен рақат алады.

Мен өзін аялау туралы кітапқа ақша тақырыбын қосу керек пе деп ойладым. Дегенмен бұл қаржы сарапшысының пассивті табыспен өмір сүру және еш нәрсеге алаңдамау үшін қалай ақша табуға және не салуға болатындығы туралы нұсқаулығы емес. Содан соң мен мынаны түсіндім: көптеген мазасыздық дәл осы ақшамен байланысты болғандықтан, бұл тақырыпты қарастырған жөн, ақшаға неліктен сақтықпен қарайтындығыңызды анықтап, өзіңізді аялау қағида-ты тұрғысынан ақшамен қарым-қатынас орнатуды үйренген жөн.

Ең жақсы ақша – сіздікі

Ең алдымен, ақшаға қатысты өзімізді қалай сезінетінімізді немесе қалай әрекет ететінімізді анықтайтын сенімдерді табу маңызды. Егер біз «үлкен ақша – үлкен қиындықтар» деп санасақ, біз білместен үлкен жалақыдан қорқатын боламыз немесе қалтаны күйдірмеу үшін лотерея ұтысынан тезірек құтылуға тырысамыз.

Керісінше («үлкен ақша – үлкен қуаныш») сөз тіркестерімен сіз іске көмек бере алмайсыз – басқаша емес, осылай ойлау әдетінен (ал біздің сенімдеріміз – дәл осы ойлау әдеттері) оңай құтыла алмайсыз. Олардың көпшілігі ондаған жылдар бойы бізбен бірге болды, біз олармен өсіп, есейдік және әлі де жақын адамдардан естиміз. Олардың көпшілігінің тамыры біз айналамызда айтқанның бәрін шындық ретінде қабылдаған кездегі балалық шақтан басталады. Өз тәжірибеміз болған жоқ, сөзге сену ғана болды.

Ақша туралы қате сөздерді табу үшін психологпен ұзақ және ауыр жұмыс жүргізіледі: сіз маманмен бірге, мұхиттағы аралда өсіп тұрған еменнің астындағы сандықтағы қоянның ішіндегіге, үйректің ішіндегіге, жұмыртқаның ішіндегіге, жеткенше жеті тер шығады.

Бірақ қате нұсқама бетінде болса да және сіз оны шетінен ұстасаңыз да, ең қиыны осыдан кейін ғана басталады: ол – жаңа жолмен ойлау әдетін қалыптастыру.

Төмендегі кестеде «ақшалай» нұсқамаларды, сондай-ақ жазылушылардың менімен бөліскендерін келтіремін. Кітаптың осы бөлігін мүмкіндігінше пайдалы ету үшін әр үйге антидот идеясын – у қайтарғыш идеясын беруге шешім қабылдадым. Ол оның мағынасын «жағымсыздан» әдісімен бұрмалап қана қоймайды, сонымен қатар нұсқамалардың қисынсыздығын түсіндіреді.

«Ақша жоқ»

«Мүлде емес, *осыған* ақша жоқ. Мен оларды қайта бөле аламын — содан кейін бұл үшін ақша болады. Немесе қалай ақша табуға болатынын ойлаңыз. Ақша әрқашан бар, егер менде болмаса, басқаларында бар. Оларды қарызға сұрауға немесе қажет емес нәрсені сатуға болады, олар ешқайда жоғалып кеткен жоқ».

«Ақша термен келеді»

«Ақшаны өндірмейді, ол қиын емес. Мен өзімнің дағдыларымды, ақыл-ойымды, таланттарымды, қабілеттерімді ақшаға айырбас таймын, басқалар жасай алмайтын, нашарлататын немесе қаламайтын нәрселерді жасаймын. Мен жұмыста өлгенше жұмыс істегенім үшін ақы алғым келмейді».

«Жазумен/бимен/өлең айтумен/сүреттермен

«Кім үшін, кімнің критерийлері бойынша

«Ал мен қанша тұрамын?»

Менен қанша сұрау керектігін білмесең, өз жұмысыңды қалай бағалау керек деп жиі сұрайды. Басымда сан жоқ, сізді осындай сұрақпен састырады. Бұл қосымша табыс түріндегі ақшаға да, жалпы жалақыға да қатысты болуы мүмкін. Біреу нарықтағы орташа бағаны зерттей бастайды және оған қуана бастайды, біреу «анасының досының ұлы» қанша төлейтініне назар аударады. Ал менің жауабым жылдар бойы өзгермейді:

жұмысты алуға және оны аяқтауға ыңғайлы болатын ақшаны сұраңыз.

Бұл сан сіздің «иә, мұндай сомаға болады» деген сезіміңізден басқа ештеңемен байланысты болмауы керек. Мұнда ақыл емес, дененің оған қалай жауап беретінін тыңдау маңызды, ол бірден жалаушаларымен бұлғай бастайды:

«Мұның не, бұл қымбат!» немесе «Тыңда, бұл үшін ақша алудың қажеті не, тегін жаса...».

Егер сіз іштей келіспейтін бағаны белгілесеніз, көп ұзамай жобаға араласқаныңыз үшін өзіңізге ыза бола бастайсыз. Сіз күн сайын өзіңіз арзандағаныңыздай болып көрінесіз, тапсырыс берушінің ақымақ екендігін және бұл баға үшін сіздің жүйкеңізді құртуға құқығы жоқ екендігін түсінесіз. Және сіз баяу өлгенше жұмыс істей бересіз. Нәтиже шамамен бірдей болады: өлгенше жұмыс істеу.

Менің бұл мәселеде ұстанымым өте қатал: егер мен шексіз және объективті мағынасыз түзетулерді қажет ететін тапсырманы бастайтынымды түсінсем, мен жобадан эмоционалды түрде шығып, ынтымақтастықты тоқтатамын. Өзім істеген жұмысты алып тастаймын (оны пайдалануға рұқсат бермеймін) және ақшаны тапсырыс берушіге қайтарамын немесе оны мүлдем алмаймын. Маған жоғалған пайда маңызды емес, мен үлкен кірісті жоғалтқанымға өкінбеймін – біреудің басындағы хаосқа қызмет ете отырып, өзімді жоғалтқанымға өкінемін. («— *Мен бұл туралы ештеңе түсінбеймін, сіз мамансыз, міне ақша, сізге қалай дұрыс екенін айтыңыз. — Міне, былай дұрыс. — Мен келіспеймін*»²⁴.)

Тапсырыс берушілердің ерекше түрі бар, олар әрқашан бір нәрсені ұнатпайды: сіздің атқарған жұмысыңыз дұрыс емес болғандықтан емес, олар өзі жасамағандықтан.

Бірақ бұл сұрақтар сізге емес екенін түсініп тұрсыз ғой?

Маңызды нақтылау: ынтымақтастықты тоқтатуды шатастырмаңыз, өйткені сіз тапсырыс берушімен келісе алмайсыз және бұл процесте шаршаған жағдайда да. Ондай да болады, сіз күшіңіз жеткеннен өзіңізге көп нәрсені алдыңыз, күшіңізді есепке алмадыңыз. Бұл жағдайда мұны мойындауыңыз керек, ең алдымен өзіңізге. Сіз әлі тыныс алып тұрғанда, бүйірге қарай жылжып, жобаны қабылдау арқылы сізді алмастыра алатын маман табуға тырысқан дұрыс екенін түсініңіз. Мүмкін, оған бұл нағыз керек дүние шығар. Сіз

²⁴ Интернеттен әзілдер.

де тірісіз, оған да жақсы.

Көбінесе бағаны тағайындау кезінде клиенттен айырылып қалудан қорқу пайда болады: «Мүмкін ол оған қымбатқа түсетін шығар?» Міне, бұл жерде мен мынаны қатты ұстанамын: біреудің сатып алу қабілетін бағалаудың және оған аландаудың қажеті жоқ. Егер адамға ол қымбат болса, бұл туралы: «Түсінікті, рақмет, мен оны атқара алмаймын», – дейді. Дегенмен олар көбінесе сіздің істеген ісіңіз үшін ғана емес, дәл сіз жасағаныңыз үшін де төлейді. Тапсырыс берушінің өз мүдделері болуы мүмкін, неге олар сізбен жұмыс істегісі келеді. Міне, біз жоғарыдағы сипатталған қағидатқа ораламыз: ең алдымен, жұмыс бағасы тапсырыс берушіге емес, сізге ыңғайлы болуы керек. Саудагер үшін ойлаудың қажеті жоқ. Тауар сізде.

Мен бұл туралы өте сенімді түрде айтамын, себебі мен өзім «саудагер» рөлінде болғанда мен де солай істеймін: біреудің кез келген бағаны тағайындау құқығын құрметтеймін және егер маған қымбат болса, «тауарды» алмаймын, бірақ мені қанағаттандыратын нұсқа іздеймін.

Жұмысыңызға баға белгілеудің тағы бір тәсілі: алдымен ұсынысын айтуды өтінііз («Сізге маған қанша төлеу ыңғайлы?»). Адамның әрқашан өз проблемасын шешуге қаншалықты дайын (немесе дайын емес) екендігі туралы ойы бар. Егер баға сізге қолайлы болса, келісіңіз, егер қолайлы болмаса, сіз әрқашан саудаласып, бағаны ыңғайлы деңгейге көтере аласыз. Егер адамға қымбат болса, ол бас тартады (жә-

не бұл – барынша қалыпты жағдай!), есесіне сіз бастапқыда қолайсыз жағдайларда жобаға араласқан өзіңізді кінәлі сезінумен жұмыс істемейсіз.

«Менде амбиция жоқ»

Біздің мәдениетімізде жалақы туралы сұрақ қоймайды, тіпті жақын достар арасында кім қанша ақша табатынын талқыламайды. Бұл – байқаусызда ренжітетін сұрақ, мысалы, егер адам өзін алатын сомамен тең санаса және оны кішкентай немесе тіпті күлкілі деп санаса.

Сондықтан ол өзін кішкентай, күлкілі деп санауы мүмкін және оның ойынша, басқалар да оны күлкіге айналдырып, оның «табысты әрі өжет болуға» қабілетсіздігі және амбициясының деңгейі төмен екенін біледі.

Қоғамдық санадағы амбициялар мүмкіндігінше көп нәрсені алуға және мансап сатысында (кеңсе қызметкерінен директорға дейін) алға жылжуға байланысты. Егер шынымен де сізден шығып тұрған дүние болса, бұлар – жақсы, керемет армандар.

Мұның ешқайсысын қаламау, үлкен жауапкершілікті ұнатпау және көшбасшылық жұмысқа бейімділіктің болмауы да жақсы екенін есте ұстаған жөн. Дарынды менеджерлер – алдын ала ойлай білетін, көптеген айнымалылармен жұмыс істеп, күрделі «көп жүрісті» жобалар әзірлей білетін ерекше ақыл-ойдың адамдары. Мұны «амбициозды менеджер» рөліне үйренуге тырысып, кітаптардан үйрену мүмкін емес. Өзіңізді бейімдігіңіз жоқ нәрсені жасауға мәжбүрлеу неғұрлым күшті болса, өзіңізді күйрету қаупі соғұрлым

жоғары болады, бірақ ештеңеге қол жеткізбейсіз. Немесе қол жеткізуіңіз мүмкін, бірақ бұл негізсіз қымбатқа түседі, бәрі оңай болады, бірақ қызықты болмай қалады. (*– Осы лауазымға байланысты қандай міндеттерді осында жұмыс істеу арқылы шешуді жоспарлап отырсыз? – Сағат 18.00-ге дейін үйде болу. Ұзақ дегенде 18:30-да*²⁵.)

Салауатты менмендік – қол жеткізгіңіз келетін мақсаттарды олардың ішіңіздегі көрінісімен үнемі салыстыру.

Өсу мен «Керемет!» дейтіндей сезімнің артынан ұнайтын адамдарға, осындай өнімді жасайтын компанияға баруға болады, сіз тек сиқырға қатысу үшін сонда жұмыс істеуге және ақысыз жұмыс істеуге дайын боласыз. Не тек ақша мен еңбек кітапшасына жазба енгізу үшін ғана істей аласыз.

Мені қате түсінбеңіз, «ақша алғым келеді» деген мақсаттың да болуға құқығы бар. Бірақ бұл өзін аялау туралы емес, ақша бірінші кезекте болатын күрделі қаржылық жағдай туралы. Ұзақ мерзімді перспективада тек ақшаға зейін қою шаршап қалуға алып әкеледі: Егер сіз күннің көп бөлігін не істеп жатқаныңызға немесе қарым-қатынас жасауыңыз керек адамдарға (әріптестер, клиенттер, серіктестер) деген жиіркенішпен күресуге жұмсасаңыз, өмірді сүю қиын болады.

²⁵ Интернеттен әзілдер.

Тегін жұмыс

Мен тегін көп жұмыс істедім. Жас маман бола отырып, мен ақша туралы алаңдамадым – отбасым да, балаларым да, пәтерақы төлеудің қажеті жоқ еді. Сонымен қатар бұл тәжірибе жинауға, қолыңызды жұмысқа икемдеуге, портфолионы кеңейтуге тамаша мүмкіндік болды.

Бүгін мен үшін тегін жұмыс деген – даңғазалық. Тек өте үлкен махаббат үшін және тек өз бастамаммен. Өйткені мен өз өмірімнен ол үшін не төлеуім керек екенін білемін, ең бастысы, мен оны бас тартқым келмегені үшін өзімді қарғай отырып жасағым келмейді.

Сондықтан менің достарымның кәсіби көмегіне ақысыз жүгінбеу туралы құпия қағидам осыдан шығады, мен әрқашан жұмыс үшін баға белгілеуді ұсынамын. Егер адам қашқактаса, басқаша қалай ризашылық білдіре аламын деп сұраймын. Өйткені оның уақытын, дағдыларын, тәжірибесін құрметтеймін және «жарайды, содан кейін есептесерміз» деген сөзді ұнатпаймын. Менің әлемімде мінсіз «кейінірек» деген – «қазір». Ол «кейінірек» дегенде қандай күйде болатынымды білмеймін, мүмкін, күшсіз жатып, бәрін жек көретін шығармын. Содан кейін кенеттен ол: «Қар жауып жатыр. Қыстың бірінші күні құтты болсын! Бір кездері маған көмектесуге уәде бергенің есінде ме? Соныме-е-е-ен...» десе ше?

Біреудің жұмысына ақы төлей отырып, сіз қарым-қатынасты достық жазықтықтан жұмыс жазықтығына ауыстырасыз, яғни бірдеңені қайта жасауды сұрауға, өзіңізге ұнамайтын нәрсені батыл айтуға, қанша болса да, сұрақ қоюға құқығыңыз бар. Ар-ұжданыңыз досыңызды «дәл осылай жаса, тек інжу түймелерімен» деген өтінішпен азаптауға мүмкіндік бермейді және бірдеңені қайта жасауын өтінбестен, өз қалауыңыз бойынша емес болса да, сыпайылық танытып, өзіңізге ұнамаған нәрсеге тезірек келісесіз.

Көбінесе бұл жағдайдан шығудың ең жақсы жолы емес және уақытты босқа өткізесіздер, нәтиже де мардымсыз болады.

Егер сіз «достардан алу ыңғайсыз» болғандықтан ақшадан бас тартатын адам болсаңыз, *ризашылық ағынын басқа жаққа бағыттаңыз*, мысалы, оларды қайырымдылыққа ауыстырыңыз. Немесе анаңыздың телефон шотына салыңыз. Немесе қаңғыбас жануарларға тамақ сатып алыңыз. Бірақ егер адам ақы төлегісі келсе, оған мұны істеуге рұқсат беру дұрыс болады, осылайша оны сізбен қажетсіз энергетикалық байланыстан босатады.

Қайырымдылық туралы айтсақ: мен оның соңғы ақшаға емес, тек ерікті және артық күйден болуы керек екеніне сенімдімін. Садақа сияқты, шайпұл да солай. Мен «ақша бергім келмейді» деген сезімге төтеп беру көбінесе қиын екенін түсінемін, «жақсы адамдар соңғысын бөліседі», «саранды ешкім ұнатпайды», «егер басқаларға соншалықты жа-

ман болса, өмірде қалай рақаттануға болады» деген мақсаттар және басқалары қосылады. Бірақ егер сіз ақша бергіңіз келмесе, бұл сіз ақша бергіңіз келмейтінін білдіреді және сізде бұған себеп бар, сіз оны түсінбейсіз (және оны өзіңізден талап етудің қажеті жоқ). Сіздің құлықсыздығыңыз бермеуге жеткілікті. Сіз өзіңізді білесіз, сіз көптеген жылдар бойы өзіңізбен бірге өмір сүріп келесіз және сіз басқа сәттерде ерекше жомарт болғаныңызды, мұны шын жүрекпен жасағаныңызды және кейін ештеңеге өкінбегеніңізді жақсы білесіз.

Сіз осы жылы қанша адам мен бастамаға көмектескеніңізді, Аяз атадан сыйлықтар алғаныңызды ешкім есептемейді. Дегенмен сіз әрқашан жалғандық пен «зорлықпен жасалатын жомарттық» бірге жүретін жәдігөйлікті есте сақтайсыз және мәжбүрлеуге қарсы көтеріліс заңы бойынша сіз өз ресурстарыңызды одан да құлықсыз, ұстамды және сирек бөлісе бастайсыз.

«Өзіме жұмсай алмаймын»

Сыйлықтарға, балаларға, күйеуіңізге, тіпті үйге үлкен және пайдасыз нәрсе сатып алуға ақша аямай, өзіңізге жұмсай алмайтын кез. Кофе ішу, жаңа көйлек сатып алу, ішкіім топтамасын жаңарту немесе қызықты тақырыпқа арналған вебинар сатып алу – кейін осындай кінәні сезінуіңізге тура келеді, бұл зат сатып алудан туған кез келген қуаныш сезімін басып тастайды.

Мен бұл сезімді түсінемін және онымен маған да оңай емес. Нұсқамалармен жұмыс істеу және бастапқы деректерді сыни тұрғыдан қайта қарау көмектеседі: Неге мүмкін емес деп ойлаймын? Мен балаларымды аш қалдырамын ба? Интернет үшін төлейтін ақшамыз болмай қала ма? Бұл менің соңғы ақшам ба және енді болмай ма? Күйеуім ысырапшыл-сың деп айыптай ма?

Үйге жету үшін маған бензинге ақша жетпей қала ма?

Біраз уақыттан кейін мен бұл тыйымның кімнің дауысы екенін және өзіме деген сарандықтың аяғы қайдан шығып тұрғанын анық түсінемін. Ақша мен үшін қауіпсіздіктің бір белгісі екенін түсінемін, егер қандай да бір тығып қойған ақшам болса, мен жер басып жүргенімді сезінемін. Өмірде аяғымның астынан жерді «қағып алған» сәттер болды және олар қаржылық шығындармен байланысты болды. Мен тапқан ақшаны сұраусыз алып, белгісіз нәрсеге жұм-

саған, мен қараһарыма мініп, әділетсіздік және дәрменсіздік күйін кешкенім жақсы есімде. Содан бері маған осында және қазір жұмсау қиын (бірақ мен үйреніп жүрмін), алдымен өзімнің қауіпсіз екенімді, өмірімнің негізі берік, тылдары қауіпсіз екенін, өмір сүретін жерім және қаражатым бар екеніне көз жеткізуім керек. Мен «балтадан ботқа» қайната аламын, ешқайда бармай, ештеңені қаламай және ешкім болжай алмайтындай секунд-хендтен киіне аламын және бұл таланттарымның менімен мәңгі бірге екенін білемін. Сонымен қатар бұл кезеңнің өткендігін және компьютерлік ойын сияқты, қандай да бір сапалы деңгейде сақталғанын түсінемін. Мен нөлге құлдырамаймын, сондықтан «демал, құндыз», сенде қолдайтын орта, жылжымайтын мүлікте үлесің, асқабақ пен кәдіні қалай өсіру керектігі туралы тәжірибелік білім және нарықта сұранысқа ие дағдылардың біраз жиынтығы бар. Сен мұны істей аласың.

Мен қасында боламын, біз жеңе аламыз. Сондықтан тағы не сатып алғың келіп еді, тағы бір кітап па? Сатып ал.

Осылайша, баяу, біртіндеп өзіңізге ақша жұмсауға болады деген ойға өзіңізді үйретесіз. Әрине, бұл неге бірдене сатып алдың деп миыңызды ешкім шұқымай, чектерді тексермеген кезде оңай болады, бірақ бұл – мүлде бөлек әңгіме, қаржылық және психологиялық зорлық-зомбылық туралы, бұл жерде нұсқамалармен жұмыс істемей, өзіңізді басқа жолмен құтқаруыңыз керек.

Өзіңізге жұмсау тұрғысынан демалуға тағы не көмектесе

алады:

«**БОЛАДЫ**» деген конверт ашып қояю, онда сыйланған ақшаны, тосынсый мен күтпеген қаржы ретіндегі ақшаны саласыз, оны тек жақсы нәрселерге жұмсағыңыз келеді ғой!

виш-парақ жасау, оны барлық қызығушылық танытқандарға сұратуы бойынша қысылмай жіберіңіз («Жақында сенің туған күн болады. Саған не сыйлайын?»). Сіз одан тармақтарды қаншалықты жиі алып тастасаңыз, қалауға болады, ол қорқынышты емес, пайдалы және өте қуанышты деген сенім соғұрлым жоғары болады;

қандай да бір интернет-дүкенде өзіңізге ұнайтын заттардың *виртуалды себетін ашып қояю*, онда «кейінге қалдырылған» күйінде сатып алғыңыз келетін барлық нәрсе болады. Онда кірген сайын бағаның өзгерістерін көресіз (жақсы жеңілдік болады), өз «қалауыңыздың» бар екенін тексересіз.

Егер затқа деген қызығушылық жоғалып кетсе, оны алып тастаңыз және жабық гештальтқа рақаттаныңыз. Менде виртуалды кітаптар қоржыны бар, мен оған үнемі эмоционалды азық алу үшін кіремін. Мұқабаларға қарап, олардың менің кітапханамда қаншалықты керемет көрінетінін елестетемін және Голлум сияқты сыбыраймын: «Менің керем-е-е-тім...». Бір таңғаларлығы, бұл қарапайым финтті жасаған сайын кітапқа деген аштығым басылатынын сезінемін, тіпті «тапсырыс беру» батырмасын баспасам да. Шамасы, ресурстың қайнар көзі – кітаптың көптігін байқау және мені қуантатын нәрсені жақын қашықтықта ұстау мүмкіндігі.

«Мен үшін ақша төлегенді ұнатпаймын»

Әйел, мысалы, мейрамханада ол үшін ақша төленсе, іштей күшті қарсылық сезінетін жағдайлар болады.

Егер сіз өзіңіз үшін төлегенді ұнатсаңыз, бұл – қалыпты жағдай және сылдырмақтармен қосымша психологиялық билеуді қажет етпейді. Тапсырыс беру кезінде даяшыдан бөлек шот-фактура жасауын сұраңыз.

Егер кешкі астағы серіктесіңіз өзі төлейтінін талап ете бастаса, әрқашан: «Неге бұлай істегің келеді?» деп сұрауға болады.

Жауап көп нәрсенің басын ашады: «Маған бұлай істеген ұнайды», «Саған қамқорлық танытқым келеді», «Енді мен ер адаммын ғой» немесе «Сен менің қонағымсың». Егер алғашқы екі жауап жылу тудырып, қарсылықты азайтса, соңғы екеуі шынайылық пен еркін ерік-жігер ишараты емес, біршама қағиданы сақтаушылыққа нұсқайды. Сіз басқалардың борыш туралы түсінігіне (кім өзіне нені жүктеуді шешкеніне) жауап бермейтіндіктен, сіз әрқашан «Рақмет, мен мұны бағалаймын, бірақ бүгін мен өзім үшін төлеймін» деп жауап беруге құқығыңыз бар.

Серіктесіңіз қалаған нәрсе ғана маңызды емес. Сіз қалаған нәрсе де маңызды.

Егер сіз өзіңіздің қарсылығыңызға қарсы болсаңыз және сіз үшін ақы төленсе, сізді сатып алып жатқандай сезімнен құтылыңыз келсе, бұл – басқа нәрсе.

Мұнда не істеуге болады:

1. Мақсаттарды қайта құрыңыз да, тауар-ақша қатынастарының жақшасынан шығыңыз: «Мен үшін емес, тамақ үшін төлейді».

2. Сый көрсетуші адаммен келесі жолы сіз төлейтініңізді айтып келісіңіз (бұл әріптестеріңіздің туған күніне сыйлық ретіндегі ақша конверті сияқты, сол бір сома офисте бір жыл бойы жүреді). Немесе даяшыға шайпұл қалдыру міндеттемесін өз мойныңызға алыңыз.

Ең бастысы, өзіңізден осы ерекшелігіңіз үшін ыңғайсыздық сезімінен дереу құтылуды талап етпеңіз. Онда ұят немесе қате ештеңе жоқ, сізде барлығы жақсы.

Маңызды сәт: егер сіз үшін төлейтін адамның, сіздің ойыңызша, соңынан «банкетті жалғастыруды» талап ету ниеті болса, әрдайым «ЖОҚ» деп айтып, киініп, кетіп қалуға құқығыңыз бар. Кез келген қысым мен мәжбүрлеу жағдайында сізге ұнамайтын кез келген сөйлемге «ЖОҚ» деуге құқығыңыз бар. «Бірдеңе дұрыс еместігін» сезсеніз, сөйлемді аяқтамай немесе соңына дейін тындамай, әңгіменің ортасында кетіп қалуыңызға болады. Түсіндірмей. Ақталмай. «Немене кішкентай бала сияқтысың» дегенге жауап бермей. Бұлай болады. Қалыпты жағдай. Кетіп қалыңыз.

Өзін аялау жаднамасы

1. Өзіне-өзі үнемдейтін әйел басқалардың да оған одан да көп ақша үнемдеуге деген ұмтылысын тудырады дейді. Сондықтан есіңізде болсын: өзіңізге жұмсауға болады, маңызды және қажет.

2. Өзіңізге бірдеңе қалауға рұқсат етіңіз: дауыстап және жазбаша. Менің үш жасар ұлым көк көзімен: «Анашым, мен батут алғым келеді», – дейді. Оған мен батут сатып ала аламын ба, жоқ па – ол маңызды емес, оған өзінің тілегін айту маңызды. Сенбессіз, бірақ сіз де бір кездері осылай жасай алдыңыз.

3. Егер ақша туралы ескі көзқарастар сізге көмектесуден гөрі кедергі келтірсе, өзіңізді басқаша ойлауға үйретіңіз. Қалған уақыт қалыпты өмір сүру үшін мұны бастау ешқашан кеш емес.

4. Ақша – махаббат, энергия, құштарлық, қуаныш. Оларға өзіңізге жылулық сыйлайтын және билегіңіз келетіндей мағына қосыңыз.

5. Өзіңізді ерік-жігеріңізге қарсы жомарт болуға мәжбүрлемейіз, ақша өзімен ауыр қолштасқанды ұнатпайды.

...ең бастысы туралы айтасың, болмашы нәрсеге жылайсың, бірақ келісерсің, бұл даңғойлықтан артық емес; егер бүгін оған опасыздық жасамасаң, ертең

өзіңнің жақсыңды кездестіресің.

Ксения Желудова

Алтыншы нәзіктік.

Өзіңе деген сенім

Өзіңе деген сенім тақырыбы өз сезімдеріне деген сенім тақырыбымен көп үйлеседі, бірақ бұл тарауда біз шолу аясын кеңейтеміз және өз бағалауымызды басқалардың бағалауынан бөлудің маңыздылығы туралы сөйлесеміз, ол әдетте «шұғыл түрде түзел, сен дұрыс адам емессің» тұздығымен беріледі және жақсырақ болуға «көмектесу» үшін көбінесе бізге бірдеңе сатуға деген ұмтылысқа байланысты.

Мен үшін салонға қастарымды түзетуге (өскен түктерді жұлып алуға) келуім көрнекі мысал болды, маған қасымды бояуды ұсынды, өйткені қасымның «пішіні дұрыс емес» – жұқа, ал «қазір ондай қаспен жүрмейді». Рақмет, айтып тұрмай ғой, қажет емес, маған қасым өте ұнайды, өзім жақсы көремін. Мен тіпті шебердің басындағы шаблонның қалай сықырлап жарылғанын естіген сияқтымын. Сұлулық салондарында әйелден өзіндегі бір нәрсеге риза екенін естуге дағдыланбаған. Алайда Наоми Вульф жазғандай:

«Егер ол өзін күнәһар деп санамаса, діндар адамнан шіркеуді қолдауды күтуге болмайды, сол сияқты өзін кеміс сезінбейтін әйелден өзін «жөндеуге және қалпына келтіруге» ақша жұмсайды деп күтуге болмайды»²⁶.

²⁶ Вульф Н. Сұлулық туралы миф. Әйелдерге қарсы стереотиптер / аударған

Кейде кейбір тәжірибемен айналысатындардан заттар немесе қызметтер туралы естимін және маған қажет емес болғаны қандай жақсы деп ойлаймын. «Қа-а-а-ап, пайдаланып көру үшін ақша жоқ» немесе «әтте-е-ең, айналысуға уақыт жоқ» деп емес, дәл осылай «маған қажет емес болғаны қандай жақсы» деп ойлаймын.

«Менде бәрі бар» және *«Маған жеткілікті»* деген сөздердің қалай керемет естілетінін тыңдаңыз. Олардағы сенімділік пен тұрақтылық дәмі қандай жақсы. Өз әлеміңіздің барлық маңызды элементтері орнында болғанына іштей соншалықты ризашылық туады.

Бұл тұтастық басқаларға көрінбеуі мүмкін (*«не-е-е-е? сенде бала жоқ па? пәтер? күйеу? тұрақты жұмыс? мықты бөксе?»*), есеіне сіз оны әрбір жасушаңызбен сезінесіз.

Өйткені сізде бірдене болмаса да, әлі де бір нәрсе бар – иә, ең болмаса қимылдар орындау үшін кеңістік бар, үй жоқ – жол бар, жол жоқ – үй бар. Егер жол да, үй де болмаса, таңдау бар. Бұған сенуге тырысудың қажеті жоқ екендігі қандай жақсы. Басқалардың бұған сенуі қажет емес екендігі қандай жақсы. Мұнымен жай ғана өмір сүруге болатыны қандай жақсы.

«Менде барлығы жақсы, рақмет»

Кейде жарнаманы көріп қалып, сол әсермен жүресің: егер қарапайым әйел болғың келсе, саған маңызды емес нәрсенің қаншасы маңызды іс болып шығады: бояну, күнге күй, көзге мәнерлілік беру, ерніңізді үлкейту, целлюлитті алып тастау, сексуалдылығыңызды ашу, өз бойыңыздан әйел-құдайды ояту...

Осылай мәжбүрлі түрде «проблемаларды өлшеу» маған жастық шағымда киім-кешек базарындағы сатушылардың көпшілік ортасынан бір сатып алушыны ұстап алып, оған қорқынышты қытай кеудешесін кигізіп қойып: «Қарашы, саған қалай жарасып тұр! Мұны киген соң нағыз сұлуға айналдың!» дегенін еске салады. Мұнда бәрі жиіркенішті – жеке кеңістікке басып кірудің дәрежелігі, «сен» деп сөйлеу, орынсыз бағалау және «сындыру» әдісі.

Егер сізге тек қызмет көрсету саласында ғана емес, сонымен қатар «кәсіби» ұсыныс немесе мазаны алатын кеңес түрінде бірдеңе «сатуға» тырысып жатса, не істеуге болады:

«Рақмет, өзімнің не қалайтынымды білемін» / «Мен шешім қабылдап қойдым, рақмет» деп жауап беру. Сіз small talk-қа араласуға, біреуді зерігуден құтқаруға, сату жоспарын орындауға көмектесуге немесе басқа біреудің маңыздылық сезімін сақтауға міндетті емессіз. Бұл сіздің міндетіңіз емес;

егер телефон арқылы сату туралы сөз болса және тұтқаның арғы жағындағы адам сіздің сөйлесуге уақытыңыз бен қызығушылығыңыз жоқтығымен санасуға дайын болмаса, *соңына дейін тыңдамай, тұтқаны қою*. Бұл жағдайда сыйпаылықтың пайдасы жоқ және тек мағынасыз ақпарат ағынынан азапты арттырады;

«Менде бәрі жақсы, рақмет» деген *сиқырлы формуланы қолдану*, соның арқасында қыспаққа алушы тарапты қалшытып, істерді аяқтауға және кетуге уақыт ұта аласыз.

Сіздің «маған қажеті жоқ» деуіңіз өзін-өзі қамтамасыз етеді және сенімді.

Бұл фразаны айта отырып, сіз қылымсымайсыз немесе «мені сендіруге тырысып көр» ойынын ойнамайсыз, ешкімге айла-шарғы жасауға тырыспайсыз – демек, әділеттілік заңы бойынша өзіңізге де сондай қатынасты талап етуге құқығыңыз бар: ерік-жігерге зорлық-зомбылықсыз.

«Маған керек емес» деген ой «менде бәрі бар» деген сезімнен емес, «маған керек емес, өйткені *осылай да жарайды*» деген көзқарастан туындайды. Яғни *бұл сәт бұдан артыққа лайық емес*, демек, сіз де одан көп нәрсені талап етпейсіз. Жағдайға мұндай көзқарастың екі жағымсыз салдары бар.

Ағымдағы сәттің құнсыздануы. Классикалық мысал – декреттегі әйел өзіне ештеңе сатып алмайды, «ой, одан да қазір баланы киіндірейін, ал маған осылай да жарайды» деген ойды басшылыққа алады. Бұл ретте отбасында ақша бар, бұл

«жейде немесе нан» деген тандау емес. Бірақ декреттегі өмір одан тыс өмір сияқты шынайы. Декреттегі дененіз де бұрынғыдай шынайы. Осы уақытта сізді қоршап тұрған адамдар сіздің айналаңызда бала туғанға дейін болған қалпынан жаман емес («құмсалғышта кімнің алдында сәнденбекпін, аналардың алдында ма?»). Мен декретте қалай көріну керектігі туралы емес (бұл – тек сіздің ісіңіз), декреттен шығуды «үзілістен» шығу және «шынайы» өмірдің басталуы ретінде қабылдамау керек екендігін айтып отырмын. Өйткені мұның бәрі шынайы. Ештеңе жорта емес. Бұл уақытта бір орында тұрып қалмай, жалғастыру өте маңызды.

Содан кейін өзіңізге «өмірлік маңызы бар қажеттілік» белгісімен белгіленбеген нәрсеге рұқсат беруді мүлдем ұмытып кету қаупі бар. Тақуалықтың өзі қорқынышты емес, бірақ сирек жағдайда тек бір адамға әсер етумен шектеледі, содан кейін қалғандары оның мұзайдынына түседі. Сіз кішкентайға қанағаттануға келіскен кезде олар тым көп нәрсені қалайтын сияқты көріне бастайды. Бұл бастапқыда тек сіздің таңдауыңыз болғанын, басқалар кінәлі еместігін тіпті есіңізге де алмайтын шығарсыз.

Көбінесе «жақсарту» туралы үшінші тарап ұсыныстарынан қорғануға ғана емес, сонымен қатар қоршаудың арғы жағындағы шөп жасылырақ, ал сен бейбақсың деп сендіретін ішкі сыншымен күресуге тура келеді. Бұл жағдайда жедел жәрдем ретінде мынаны ұсынамын: өзіңізге шабуыл жасамас бұрын және өзіңізге пайдасы тимейтін үкім шығар-

мас бұрын *контекстке* жүгініңіз. Өзіңіздің, басқа адамның жетістіктерін емес, бастапқы позицияларын, өмір сүру жағдайлары мен шарттарын салыстырыңыз.

Біз қарыса көзімізді жұмып отырған шындық: өмірдегі барлық нәрсе бақылауға келмейді және тәртіпке, құлшыныспен ерік-жігерге байланысты.

Әрқашан сіздің «қалаймын және тырысамын» деуіңіз қарабайыр сәтсіздік картасы жабатын жағдай болады.

Біз біреудің қалай қатты тырысқаны, оның қолынан келгені туралы шектен тыс әңгімелейміз, дәл сондай тырысып (немесе одан да артық), бірақ еш нәрсесіз қалғандар туралы білмейміз.

Сәтсіздікке ұшырағандардың қателіктерін зерттеу көбінесе сәтті табыс білгірінің «мақсатқа жету үшін не істеу керек» деген тізімінен гөрі пайдалырақ.

Біреудің қайғылы тәжірибесінің құндылығы жол картасына қай жерде аялдауға, ауызсу алуға, тамақтануға, ұйықтауға болатынын білу үшін ғана емес, сонымен қатар шыға алмайтын жерді көру үшін қарауға мүмкіндік береді, әдетте мұндай жердің қызыл крестпен белгіленуі жайдан-жай емес.

Өмірде әрқашан сіз жеңілетін нәрсе болады. Міндетті түрде үздіксіз емес, бірақ кейде дәл, әсіресе тапсырманы орындау үшін ресурстар жеткіліксіз болғанда. Өтінемін, бұл үшін өзіңізді дұрыс емес немесе кеміс деп санамаңыз – сіз қолыңыздағы бар нәрсемен жасауға болатынның бәрін жа-

сайсыз.

«Джейсон Стэйтем жол бойындағы кафеде отырып, ақсерке туралы айтады: «Ақсерке – тез, күшті және қажымайтын балық. Ол мыңдаған шақырым жүзеді. Шоңғалдар мен ағындарды бағындырады. Ол таяз жерлерді айғыздай, сарқырамаларға секіреді. Ұйқысыз. Демалу жоқ. Сұрапыл апатпен үнемі шайқаста. Ол барлық кедергілерді жеңіп, уылдырық шашады және әбден шаршап, өледі. Сонымен, есінде болсын. Сен ақсерке емессің»²⁷.

Бұл метафораға иллюстрация ретінде ойға келетін бірінші нәрсе – әйелдердің декреттің бірінші жылында жұмысын жалғастыруға тырысуы. Күнкөріс қамымен емес, инстаграмдағы қызықты суреттерден әйелдердің көзінің асты қараймай және омыраудағы нәрестесінен қол үзбей өз бизнесін ашқанын әбден қарағандықтан («Егер олардың қолынан келсе, менің де қолымнан келеді ғой? Онда неге менің соншалықты өлгім келеді, ал олардың олай істегісі келмейді? Мүмкін, мен шынымен де жалқау ақымақ сиырмын ба?»)

Әй, сіз «мансап үшін шайқаста» жеңіліп қалуға құқығыңыз бар, жалпы, бұл шайқасқа мүлдем араласпаған дұрыс. Бұл – қазір қалғандардың соғысы, ал сізде – жөргектер.

Олар мансаптан жаман да, жақсы да емес, олар – өмірдің осы кезеңі. Бұл аяқталады, келесі кезең басталады, бұл мәң-

²⁷ Тимонова Е. Лосось тайпасының адамдары: «N + 1» сайтындағы материал [Электрондық ресурс] // URL: <https://nplus1.ru/блог/2015/07/02/salmontribe/> (жүгінген күні: 01.05.2020).

гі емес. Декретпен қатар жұмысқа және жарқын оқиғаларға толы әлеуметтік өмір қолдаусыз немесе шығынсыз мүмкін емес, бұл – елес. Сахна артында әрдайым жарияланбаған жазбалар қалады: күтуші әйелдің, әженің, жеке бақтың фотосуреттері және баласының алғашқы қадамдары мен сөздерін жіберіп алғаны үшін үлкен кінә туралы мәтін. Егер сізге бірдеңе көрсетілмесе, бұл оларда жоқ дегенді білдірмейді.

Біз әрқашан бір нәрсені тандап, бір нәрседен бас тартуымыз керек. «Бейтарап таңдау жоқ. Сіз бір нәрсені таңдаған сайын сіз *басқа нәрсені таңдамайсыз*. Сондықтан тіпті бәрін қамтуға (яғни ештеңеден бас тартпауға) тырысуымыздың құны бар және белгілі бір шығындарға әкеледі»²⁸.

²⁸ *Крэбб Т.* Ессіз бос емес. Шексіз істерден қалай құтылуға болады / аударған Ксения Артамонова. – М.: Альпина Паблишер, 2015 – 69 б.

Сын туралы

Осалдықты зерттеуші Брене Браун өзін көрсетуге батыл-дықты (кітап жазу, өз идеяңыз туралы айту, сезімдеріңізбен бөлісу) аренаға шығумен салыстырады, сіз көптеген адамдардың назарында боласыз және кейбіреулері сізге жаратпай және тіпті дұшпандықпен қарауы мүмкін²⁹. Софит жарығына шыққанда көрермендердің күтпеген реакциясына дайын болыңыз.

Алайда бұл өз құндылықтарыңызбен үйлестікте өмір сүруден бас тартуға және сахна артына қашуға лайықты себеп емес.

Сын сөзсіз. Бұл – келісімшарттың бөлігі, өзіңмен өзің болу мүмкіндігінің бағасы.

Тағы бір нәрсе, көп жағдайда ол галеркада отырған адамдардан тарайды. Яғни сіз сияқты аренаға қорықпай шығатындардан емес, сізге бағытталған қатты жарықтан беті тіпті көрінбейтіндерден. Басқа адамдардың ренжітетін сөздері жанды жеріңізге тиюі мүмкін, бірақ бұл сөздерді оларды айтуға құқығы жоқ адамдар айтады, олар өздері аренаға шығып көрмеген, көзге түсуге тәуекел етпеген және олардың бүкіл жұмысы креслоға жайғасып отыру және попкорн әкеліп

²⁹ Елена Трускова дайындаған орыс субтитрлерімен Брене Браунның осы тақырыптағы қойылымын мына жерден көруге болады: <https://www.youtube.com/watch?v=gK7CVCcH0kA>.

алу. Сондықтан әділетсіз ескертулерден соң көз жасын төкпес бұрын хрестоматиялық сұрақ қойыңыз: «Ал төрешілер кім?» Сын сындарлы ма, әлде бұл тартымды және осал нысанадағы мағынасыз жауған оқ па?

Менің ойымша, егер біздің еңбегімізді немесе өзімізді құнсыздандырса және жұмысымызды жақсартуға емес, шағып алуға бағытталса, сынды орай әрекет етпеуге және жауап бермеуге құқығымыз бар. Яғни оның пайдасы жоқ, ол – тек у.

Мен LADY.TUT.BY-да редактор болып жұмыс істеген кезде басылым кейіпкерлері өзін басқа біреудің негативінен қорғау үшін мақаланың астындағы пікірлерді өшіруді жиі сұрайтын. Өкінішке орай, қаншалықты керемет тәжірибе туралы айтсақ та, батпақ шашатын адам болатыны сөзсіз. Егер журналистер бұған өз кәсібіндегі қалыпты құбылыс ретінде үйреніп қалса, онда өзі туралы, өз хоббиі немесе өмір салты туралы айтуға тәуекел еткен қарапайым адамдарды бұл таңғалдырады. «Неліктен адамдар соншалықты зұлым?» және «Нені дұрыс айтпадым?» деп сұрайтын олар менен сұхбат шыққаннан кейін. Оларға қазір сіздерге жазып отырғанымдай жауап беретінмін: бейтаныс адамның жағымсыз пікірлеріне жауап бермеңіз, өзіңізбен өзіңіз болу құқығыңыз үшін олармен күресуге міндетті емессіз. Не ойлағысы келсе, соны ойласын, талқыласын, айыптасын – мұның сізге ешқандай қатысыңыз жоқ.

Әлемде бар екеніңізді, осындай ойларыңыз, сезімдеріңіз

бар екенін, тәжірибеңіз және сұлулыққа деген көзқарасыңыз осындай екенін көрсету – қалыпты жағдай. Егер біреу ұнатпаса, бұл қалыпты. Егер бұл туралы өз пікірін білдірсе, бұл да – қалыпты жағдай. Бұл пікірді үкім деп санау, ол үшін аренадан ұялып, қорқып қашу дұрыс емес.

Әлеуметтік желілерде өзіне қатысты негативпен кездескенде адам өз пікірін қай жерде білдіретінін, қай жерде жауап беруге болатын нақты сұрақ қоятынын анық ажырата біліңіз.

Есіңізде болсын: **пікір реакцияны қажет етпейді**. Салыстырыңыз: «Иэээ, былжырақ қой, әріптері көп» және «Бұл туралы өз тәжірибеңізге сүйеніп айтып отырсыз ба, әлде бұл дерексіз ойлар ма?».

Егер теріс пікір ауызша айтылса (мысалы, телефон арқылы), жауап ретінде ең жақсы реакция – *үнсіздік*. Адамға ойындағысын толық айтуға, бәрін сыртқа шығаруға, бұрқылдап қалуға мүмкіндік беріңіз, бірақ тікелей сұрақ қойылғанша кідіріңіз. Бұл кезде аққұла шуылды елестетуге болады. Мұндай стратегияның арқасында, біріншіден, қорғануға күш жұмсамайсыз, екіншіден, тұтқаның арғы жағындағы адам ересек адамды сөгіп тұрғанын, бұл әрекетінің күлкілі екенін түсінеді.

Сонымен қатар ауызша «сынға» жауап ретінде кідіру (сындарлы ескертулер емес, дәл сол негатив шашу) сөзден сөз туа келе енді дұшпанға айналып, бір-біріңізге екі апта үнсіз, қиғаш қарайтындай жағымсыз әңгімені үлкен жан-

жалға айналдырмауға мүмкіндік береді.

Не істеп жатқаныңыз, не ойлайтыныңыз, нені тартымды (нені тартымсыз) көретініңіз үшін ешкімге ақталмауыңыз керек. Егер ешкімге зиян келтірмесеніз, заң аясында әрекет етсеңіз, таңдауыңыз бен қалауыңыз ешкімге қатысты емес.

Мен көптеген жылдар бойы кәсіби салада жүрмін, мұнда күн сайын ашулануға, арандатушылық пен жазғыруға жолығуға тура келеді.

Мен немесе басқа біреу қабілетсіз болғандықтан емес, бұл жұмыстың ерекшелігіне байланысты сөзсіз: журналистика, жазушылық, пиар – субъективтілік пен дау-жанжалдар есебінен өмір сүретін салалар. Мұнда әрқашан «суретші» мен «көрермен», «сахнадағы» және «залдағы» адам бар. Сондықтан сіздің адам ретіндегі құндылығыңыз сіздің романыңыздан, мақалаңыздан немесе жобаңыздан кім не көргеніне байланысты емес екенін өзіңізге нақты түсіндіру маңызды.

Сіз басқа адамдардың проекцияларына, адамдағы жанына қалай әсер етіп, қандай жыны қозғалатынына жауап бермеуіңіз керек. Бұл – оның жауапкершілік аймағы, егер ол сізге «лайықты сын» түрінде өзінің жаман көңіл күйін, ашуын, түпсананың «ағынды суларын», «уланған піспенан» әкелсе, мұндай «сыйлықтарды» ашпастан, қоқысқа тастаңыз.

Басқалардың жұмысыңыз туралы жағымды сөздерін бағалаңыз. Оларды кездейсоқ пікірлер ретінде елемей қоймаңыз. Өйткені көбінесе былай ғой: біз жүз оң пікірді құлағымызға

шалмай, бір ғана қатты сынға назар аударамыз, тек соның салмағы бар да, қалғандары өтірік пен жағымпаздық сияқты. *Олай емес.*

«Шыншылдық» деп көбінесе әшкерелеу түсінілетіндіктен, теріс пікірлер дәл осындай жолмен – «нақты», дұрыс, жағымсыз шындыққа көз ашатын пікір ретінде қабылданады.

Бірақ *жалпы* біреудің жетістігін нашар қабылдайтын адамдар бар, сондықтан олар басқа біреудің аяғынан ұстап, өзіне қарай төмен тартуға тырысады. Бұған көне салмаңыз. Елеусіз болуды басқа адам үшін сіз таңдаған жоқсыз, оның қорқынышы үшін де сіз жауапты емессіз.

Шынайылыққа деген ұмтылысыңызды, өзіңізді көрсеткіңіз, қолыңызға микрофон алғыңыз келгенін құрметтеңіз.

Дәл осы кезде сіз мазасызданасыз, уайымдайсыз, жүрек айнуымен және әлсіз аяқпен күресесіз – бірақ сонда да *мен бармын, мен осындамын және мынаны істей аламын* деп айтуға батылыңыз жетеді.

Миллиондаған фан-клубтар өздерінің кумирінің бір күні сахнаға шығуға бел буғанынан басталады. Дмитрий Чернышев жазғандай: «Сіздің құндылығыңыз ең алдымен сіздің бірегейлігіңізде». Раввин Зуся туралы жақсы хасидтік оқиға бар. Өлер алдында Зуся: «Басқа әлемде менен: «Сен неге Мұса болмадың?» деп сұрамайды. Менен: «Сен неге Зуся

болмадың?» деп сұрайды³⁰.

Сондай-ақ мұндай сабақты маған бақшам үйретті: кейде жақсылық өзгенің нәжісінен басталады. Қоршаудың астынан кейде дәл сол жерге сіз отырғызбаған сирек кездесетін ағаштардың, бұталардың және гүлдердің өскіндері пайда болады, олардың тұқымдарын құстар бір жерден жеп, сіздің қоршауыңызға қонып дәрет сындырады.

Егер бұл метафораны жұмыс саласына енгізсеңіз, «ит үреді, керуен көшеді» деген сөздің керемет суреті пайда болады: шабуылдарға, сынға қарамастан, істеп жатқан ісіңізді жалғастырыңыз. Жаман пікірлер соңында танымал болуыңыз үшін тыңайтқышқа айналады, қатты өсектеп жатқанда атыңыз ел аузында болады, шығармашылығыңыз туралы қарама-қайшы пікірлер тек көп адамды өз пікірін қалыптастыру үшін шығармашылығыңызбен жақынырақ танысуына түрткі болады.

³⁰ Чернышев Д. Адамдар қалай ойлайды. – М.: Манн, Иванов және Фербер, 2016. – 38 б.

Жайлылық аймағы туралы

Әрқашан «жайлылық аймағынан шығу» деген қуанышты үндеуді естігенде, Жер ғаламшарының фонында аспандағы жалғыз ғарышкердің мынадай сұрақ қойып тұрған суреті есіме түседі: «Бұл жеткілікті ме?» Ғарышкер: «Енді демалып, жай ғана өмір сүруіме бола ма, әлде ашық ғарышқа шығу әдеттегіден барынша алыс қашықтық емес пе және бұдан да жақсы тырысу керек пе?»

Психотерапевт Екатерина Сигитованың кітабынан мынаны кездестіргенімде таңғалмадым: «Жайлылық аймағы – бұл бастапқыда ұйымдар мен бизнес үшін жасалған және барлық тәлімгер кінә мен ұят арқылы адамдарды ынталандырудың ыңғайлы құралы ретінде таратқан термин. Оның жеке дамуға ешқандай қатысы жоқ, өйткені көптеген адамдар бастапқыда жайлылық аймағында болмайды.

Олар, керісінше, алға ілгерілеуге кеңістік пен күш пайда болуы үшін алдымен оған кіруі керек»³¹.

Бұл ұғымды персоналды басқару жөніндегі америкалық кеңесші Джудит М. Бардвик «Жайлылық аймағындағы қауіп»³² кітабында енгізген екен. Автордың пікірінше, қызметкер жайлылық аймағында нашар жұмыс істейді, бұл жұ-

³¹ *Сигитова Е.* Бақыт рецепті. Күніне үш рет өзіңізді қабылдаңыз. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 16 б.

³² *Bardwick J.* Danger in the Comfort Zone. – AMACOM, 1991.

мыс берушіге мүлдем пайдалы емес. Оның мақсаты – қарамағындағылардан барынша түгелін сығып алу, яғни оларды осы жайлылық аймағынан шығаратындай жағдайлар жасау керек. «Бұл жерде басшының қарамағындағыларға деген көзқарасы туралы айтылып отыр, басшы оларды өзіне көбірек ақша табуға мүмкіндік беретін ресурс ретінде қабылдайды. Яғни нақты жағдай, оған нақты көзқарас туралы айтылып отыр. Бірақ бұл жерде нақты адамның өмірінің қатысы қанша? Неліктен ол жайлылық аймағынан шығуы керек? Неліктен жайлылық аймағы жаман? Жауап жоқ. Өйткені егер жауап берілсе, белгілі бір адамның өміріне бұл ұғымды жай ғана қолдануға келмейді»³³.

Өзін аялау – «жаңаны және қызықтыны» айналаңыздағы барлық адам пайдаланып, инстаграмға фотосуреттерін салып қойғандықтан емес, өзіңіз шынымен қалаған кезде ғана пайдаланып көруге келісу. Анамның бала кезімдегі «Егер бәрі шатырдан секірсе, сен де секіресің бе?» деген ең белгілі сұрағы ересек өмірде таңғаларлықтай жаңа мәнге ие болады. Бұл ақылға қонымды.

Сноуборд тебуді, тауға шығуды немесе йогамен айналысуды үйренгісі келмеу және МВА мен дельфиндермен сүнгуге орын болмаса, өз өміріңзді шалшық ретінде қабылдамау – қалыпты жағдай. Саяхаттауды ұнатпау, шенген алмау және көрші қаладан басқа ешқайда шықпау – қалыпты жағдай.

³³ Зыгмантович П. Жайлылық аймағы: өмірді бұзатын екі сөз [Электрондық ресурс] // URL: <https://zygmantovich.com/?p=14514> (жүгінген күні 01.05.2020).

Егер өміріңіздің ырғағы, құштарлық қарқыны және алған әсер көлемі сізге ыңғайлы болса және өзгеріске сұраныс болмаса, басқалардың бір нәрсені өзгерту, сізді қозғау немесе «тұрмыстың басқа жақтарын көрсету» туралы ұсыныстары жоқ дегенде әдепсіз болады.

Орынды сұрақ туындауы мүмкін: сонымен, өзін аялау өмірді өзгертуге бағытталған кез келген күш-жігерді жоққа шығара ма? «Ол тек отырған жерде қалып, қолда барды қанағат тұтуды ғана ұсына ала ма?» Мүлдем олай емес. Алайда бизнес-әдебиеттерден қисынсыз алынған «жайлылық аймағы» ұғымының орнына Л. С. Выготскийдің *жақын даму аймағы туралы* тұжырымдамасын негізге алыңыз. Оның мәні – адам өзі меңгергенге дейін және оған енді көмек қажет емес болатындай жағдайға жеткенше, адам тәжірибесі көптеу басқа адамның көмегімен жасай алатын әрекеттерде.

Осылайша, біз жаяу жүруді немесе велосипедпен жүруді үйренеміз: алдымен ересектердің қолдауымен, содан кейін жалғыз.

Жүргізуді үйренген кезде жақын жердегі нұсқаушының нұсқауларын орындаймыз. Компанияға тағылымдамадан өту үшін келгенде куратордың бақылауымен жұмыс істейміз, одан үнемі кері байланыс аламыз.

Жақын даму аймағында біз жаңа нәрселерді үзіліссіз игереміз, прогресті жақсы көреміз және қателіктер бізді өзгертпейді және оқуды жалғастыруға деген ұмтылысымызды жоймайды. Бірте-бірте біз өз ісімізде өзімізді сенімді сезіне ба-

стаймыз, мұның бәрі күйзеліссіз, қорқынышсыз және дүр-белеңсіз. Жақын даму аймағы келесі себептерге байланысты жайлылық аймағына қарағанда жақсы:

біріншіден, егер сізге жай ғана жайлылық аймағынан шығу ұсынылса, жақын даму аймағы қорқыныштан көзіңіз бадырайып отырудың және қағаз пакет үрлеудің орнына қолыңыздан келмеген нәрседен басқа адамның көмегімен не істей алатыныңызды анықтауды ұсынады;

екіншіден, жақын даму аймағында оқып, өзіңізге дұрыс жүктемені – жағымды шаршау сезімін тудыратын жүктемені өлшейсіз. Егер өте қиын болса немесе қолыңыздан келгенінен келмегені көп болса, онда сіз жақын даму аймағынан алыс даму аймағына шықтыңыз, сізге онда кіруге әлі ерте. Бірнеше баспалдақ аралығына артқа оралып, өзіңізден мүмкін емес нәрсені талап етпей, баспалдақтан баспалдаққа көтеріле беріңіз.

Жалпы, егер жайлылық аймағынан шықсам, онда тек барынша жайлылық аймағына ғана шығу керек деп сенемін. Өйткені «қанда-а-а-ай рақат» деген күймен ғана жұмыс істеуге, жақсы көруге және толық күшпен жасауға болады. Толқын көтерген кезде синхрония ғажайыптары орын алады, сіз әлі ештеңе ойлап үлгермейсіз, ал жауап дайын тұрады.

Менің ойымша, біз мұндай жағдайға сирек ұшырайтын сияқтымыз, ол болған кезде біз жай ғана жаңа сезімдерден қорқамыз және «тым жақсы болып кетті ғой, олай болмайды, қазір бірдеңе болатыны анық» деген мақсат алға шыға-

ды (әйгілі «көп күлсең, жылайсың» деген сөздің нұсқасы). Алайда «осыдан кейін» деген тіркес әрдайым «осының салдарынан» дегенді білдіре бермейді, сондықтан кейінгі жаман оқиғаларды бір күн бұрынғы бақытпен байланыстыру дұрыс емес. Өзін аялау – осы қорқынышта өзіңізді мұқият тоқтату және өзіңізді оған қуып кіргізуге жол бермеу. Жаман нәрсе бұған дейін жақсы болғандықтан емес, жаман нәрсе *жалты* болатындықтан орын алады. (Және керісінше, егер қара жолақтан кейін ақ жолақ басталса, онда сіз оны көз жасыңызбен «сұрап» немесе тағдырмен басқаша саудаласып алған жоқсыз. Жақсы нәрселер де күтпеген жерден болады.)

Өзіне-өзі күтім жасау демалысы

Көп жылдық тәжірибесі бар редактор, менің досым Оля жақында жұмыстан шығу туралы шешім қабылдады. Алаңдаған әріптестерінің «Енді не істейсің? Қайда барасың?» деген сұрақтарына ол: *«Өзіме-өзім күтім жасау демалысына»*, – деп жауап берді. Маған бұл тұжырым қатты ұнады!

Оляның рұқсатымен оның бұл туралы әңгімесін ұсынамын.

«Өзіме-өзім күтім жасау демалысы кенеттен болған жоқ, мен оған екі жыл дайындалдым. Алдымен бұл ішкі дүниемнің түсініксіз шақыруы болды (психосоматикамен, ашулану арқылы, кеңістіктің қарсылығымен – жағдайлар, оқиғалар, адамдар арқылы сені бір жерден итеріп немесе бір жерге кіргізбей жатқандай), біртіндеп ол менің тірі екенімді, бірақ өмір сүріп жүрмегенімді ұғынуға әкелді. Мен 16 жыл бойы функция сияқты өзімді-өзім таныттым, бірақ сұр көзді, орташа бойлы, интроверт, жүріп бара жатып бір тостаған латте ішкенді ұнататын, көйлек кие білмейтін және фортепианода ойнауды армандайтын Оля қыз ретінде емес.

Өзіме-өзім күтім жасау демалысы бала күтіміне байланысты демалыс тәрізді, тек бұл жерде бала – өзім.

Өз тілек-қалауымды тыңдай бастадым (олардың арасында, мысалы, әлемді құтқару және қорыққаннан милли-

он табу сияқты тілек болған жоқ). Егер «жоқ» деп айтқым келгенін сезсем, басқалардың не ойлайтынына, не айтатынына қарамай, «жоқ» дей бастадым.

Енді мен өзімді түсініксіз жерлерден іздемеймін, осы жерде бар өзіммен – кемеліне келмеген, әлсіз, әр түрлі өзіммен мұқият және ұқыпты түрде қарым-қатынас жасаймын. Өз рақатымды ойлап өмір сүремін, бұл – өзімшілдік емес, психологиялық денсаулық пен бақыт. Қарапайым қуанышқа бөленуге машықтанып, шығармашылықпен және ресурс беретін барлық нәрсемен айналысамын (бағбан оқуын оқу, басынан бастап музыка мектебі, нан пісіру, метафоралық карталармен жұмыс, тұқымнан ағаштар өсіру, аюлар мен үйге перделер тігу, психотерапия, ұйқы қандыру). Ақыры «жайлылық аймағына кіру» дегенді енді ғана түсіндім.

Әрине, бұл демалыс қанатымның арқамнан ғана өсуі арқасында мүмкін болған жоқ. Мен үшін маңызды сәт күйеуіме тәуелді екенімді іштей қабылдау болды. Балалық шақтағы ішкі жарақаттарым мен қорқыныштарымды мұқият «өңдегеннен» кейін (ал бұл ауыр болды), мен өзім жақсы көретін және құрметтейтін лайықты адамға тәуелді болу қорқынышты емес екенін түсіндім. Енді мен оған өзімді күтуге мүмкіндік беремін (және күйеуім де мұның оған қуаныш әкелетінін айтады) және онымен және бүкіл әлемге де өзімді күтуге мүмкіндік беремін, бұл да – өзін-өзі күтудің маңызды бөлігі.

Менің ішкі жауынгерім Вальгаллаға жіберілді³⁴. Енді мен өмір сүріп жатырмын, күресіп жүрген жоқпын, әйел жосылында алғашқы қадамдарымды жасап жатырмын, нәтижеге қол жеткізуге және нәтижені қууға – қауіпсіздік сезімін сезінбеген және күнкөріс үшін күшті болу керек деген сөз айтылған қыздың сценарийіне машықтанбаймын. Менде өмірімде алғаш рет шынымен бәрі жақсы сияқты».

Міне, нөлден және бір рет минус шексіздіктен бастаудың не екенін білетін адамның кеңесі: егер сілкіністен кейін координаттар жүйесін қайта құру қажет болса, әдеттегідей кемшіліктеріңізді іздеуден емес, өз күшіңіз неде екенін іздеуден бастаңыз.

Сәтсіздіктің себебін әрқашан ойлап табуға болады: құпия шифр ретінде алуға болады, жылау жеңіл болатындай себепті таңдауға болады. Сосын оған орынсыз артық көңіл аударып, басқалардың бетіне шұқып көрсетіп, ақталу, түсіндіру. Бірақ кейде батылдық танытып, жай ғана мойындаған жөн: қууға-асығуға-жүгіруге, өз ішінді қазбалауға, сары уайымға берілмеуге және ыңғайға берілуге уақыт бар – арақашықтықтан шығып, жол бойында таңқурай жеп тұруға уақыт бар. Сәтсіздігіңізді бастан кешіру керек. Медальді жіберу керек.

Мұның емдік мәні мынада, түбіне жетіп, таусылып, шаршап, біз өзімізді болмыс ретінде қайта табамыз, бірақ жа-

³⁴ *Вальгалла* – скандинавиялық мифологияда шайқаста қаза тапқан жауынгерлер қайтыс болғаннан кейін баратын және олар өздерінің қаһармандық өмірлерін жалғастыратын құдайлардың үйлеріне аспан сарайы.

бырқанқы және түсініксіз емес, сезімтал әрі тірі болмыс ретінде. Бізге қайтадан өзімізбен өзіміз болу қызықты бола түседі. Өзімізді тыңдап үйрене бастаймыз. Жайсыздықты байқап, «маған ұнамайды» деген сигналды қадағалай бастаймыз. Оларды ерік-жігермен баспай, көзімізді жұмбай, керісінше, бұл сезімдерді жарыққа шығарып, олардың қайнар көзін ұғына бастаймыз.

Дағдарыс тыныш, дауыстап айтылмайтын наразылық және етіктегі қиыршық тастар аяғыңызды сала алмастай көбейген кезде пайда болады. Содан кейін шағын ғана шешілетін «бірдеңе ұнамайды» деу тез арада «бәрін мүлдем жек көремін» дегенге айналады.

Сондықтан, міне, тағы бір сұралмаған кеңес: үлкен қиындықтармен күресуге күш болу үшін өзіңізге сабы жоқ чемодандардан – жаныңызға жақын емес әрекеттерден бас тартуға мүмкіндік беріңіз.

Кейде біз бір нәрсеге құмартамыз, жанып тұрамыз, түнде ұйықтамаймыз, титықтағанша жаттығамыз, содан кейін қызу жоғалады, мұны азайтатын немесе мүлдем тоқтататын уақыт келді деген телефон соғулар басталады. Қоңыраулар әр түрлі – желдің сәл көтерілуінен (және біз жалқаулыққа, ауа райының қолайсыздығына, тәртіптің жоқтығына жабамыз) қоңыраудың қатты соққыларына дейін, бұл кезде денеде бір нәрсе бұзылғандай, тоқтаусыз ауыра бастайды, бірақ неге екені белгісіз, тоқтатуға тұрарлық себеп ретінде емес, сын-қатер ретінде қабылданады. Еңсеру керек кедергі ретін-

де қабылданады. Өзіңе өзінді мәжбүрлей алатыныңды және «қаламаймын» деуіңнің ешқандай негізі де, құндылығы да жоқ екенін дәлелдеудің тағы бір мүмкіндігі.

Жаныңыз қаламайтын фитнеске бару немесе әлдеқашан қызықсыз болып қалған испан тілін үйренуді жалғастыру – бұлар ерік-жігерді нығайту емес, өзіңізге қатыгездік. Бас-сейінге жарты жылдық жазылымды қаламай «атқару» немесе сегізінші рет бастап, жүрегіңіз айнитын, бірақ оқып, өз әсеріңізбен бөлісуге біреуге уәде берген қалың романды, әлемдік бестселлерді оқып шығуға тырысу да дәл солай.

«Жетілмегендігіңіз» және «тиянақсыздығыңыз» үшін өзіңізді кешіріп, құдіреттілік елесінен арылыңыз, жүз қолыңыз жоқ, бір ғана өміріңіз бар екенін мойындап, ерліктің орнына өзіңізді таңдаңыз.

Зорлық-зомбылықсыз күш салу

Тағы бір оқиғаны айтайын, бұл жолы өзімдікі: өзімді өзгертудің қажеті жоқ екенін қалай түсінгенім жайлы. «Әйелдік қасиет үшін күресімді» мысалға алу арқылы. Дәлірек айтқанда, бұл күрестен қалай бас тартқаным жайлы (бұдан әлем күйреген жоқ). Бұл өзімді, тексергенде аяқтағы бұғау емес, күш көзі болып шыққан шартты «шектеулерімді» қабылдауда маңызды сабақ болды.

Әйелдік тақырыбы бүгінде өзекті. Оның көмегімен отбасылық байлықты қалай жақсартуға, армандаған адамды тартуға, оның бүкіл әлемді аяғының астына әкеліп қоятындай шабыттандырушы музасына қалай айналуға болатындығы туралы көптеген кітаптар бар.

Бірақ әйелдік – бұл еденге жететін юбка киюдін, кірпіктеріңді көз тартатындай қағудың нәтижесі емес. Ішкі «құдайды» ояту үшін бар күшінді салып, өзіңе «ашу» керек нәрсе емес. Әйелдік – жай сөз.

Бірде, бірнеше жыл бұрын мен психологтың сессияларында «мені қызға айналдырыңызшы, өтінемін, ендігәрі бұлай шыдай алмаймын» деп жылап отырдым. «Бұлай» дегенім – барлық жағдайда және әрдайым тек өзіңе сенім арту, басынан бастап көңілің қалу, киімдегі соғысқұмарлық стиліне ұмтылу, әскери тәртіппен жүру, шектен тыс еңбекқорлық және ерекше қалың құрыш қаптап алу (әуежайларда қалай

дыңғырламадым екен).

Мен өзімді толығымен дұрыс емес, барлық жағына қиғашталған қисық сезіндім. Маған менің жасымдағы қыздардың қалағанын қаламайтын сияқты көрінетінмін. Мүмкін, жиырма жетіде иыққапқа берцы, әскери ала шалбар салып алып, сығандардың көшпелі жұлдызының соңынан түнде украин үңгіріне бару емес, отбасы туралы ойлану керек деген анамның күрсінісі негізді еді.

Жүрегімнің түбінде күшті әрі батыл, мінезі табанды, есті адамға жолыққым келетінін түсінетінмін. Бірақ әдетте мұндай азаматтың айналасында нәзік әрі тартымды мысықтар жүретінін, ал мен жылқы-әйел екенімді және бұл жерде әдемі, әлсіз, қорғансыз ештеңе жоқ екенін түсінетінмін.

Ең жақсы көйлектерімді киіп кездесуге баратынмын, бірақ бесінші минутта-ақ бұл емес, мұның басқа адам екенін, мен де оған ұнамайтынымды түсінетінмін. Кездесіп кофе ішу, жұмыс туралы сөйлесу – иә, бірақ бұдан өзге ештеңе емес. Олардың ешқайсысымен өз үйімді тапқандай сезінбедім.

Менде қыңырлық жетерлік еді: киімдерді мұқият таңдап, сызықтарды мұқият салып, көзімді сүрмелеп, психолог ұсынған бойымдағы әйелдікті ашу туралы кітаптарды оқып, «Ішкі құдаймен» жұмыс істейтінмін, бірақ... Джейн болып қала беретінмін. Өзімнен сарбазды шығара алмадым. Өзімді өзгертуге тырыстым, бірақ одан сайын мыжылып, иіліп сала бердім.

Тағы бір ер адам маған «Сен сондай кереметсің, бірақ *дос болып қала берейік*» дегенде қолымды бір сілтедім. Қылым-суға күш қалмады: ашуландым.

Қатты торығудан серпіліс үшін мол ресурс табуға болады.

Өзіме былай дедім: барлық осы әйелдік қасиеттер, көйлектер, «шынайы махаббатты» аңсау және осы әлемнің барлық «құдайларын» бірге алғанда, барлығы құрып кетсінші («құрып кетсіншінің» орнында басқа сөз болды).

Барлығы күйіп кетсін, мен енді өзімді өзгерткім, бәрін өзім жасай алатыныма өкініп, қараңғы түндерде амалсыздықтан жылағым келмейді. Жоқ, рас, былай шештім: осы сәттен бастап және алдағы уақытта өзімдегі «жын-перілермен» күреспеймін, оларға піспенан пісіріп, қолынан ұстап, иық түйістіріп бір жақта боламын. Олар ең болмағанда жақсы кештер мен алкогольді жақсы біледі.

Менде шын мәнінде еркектік мінез жоқ, *ержүрек* екенімді түсіндім, бұл – мәселеге деген көзқарасты түбегейлі өзгертетін айырмашылық. Менде гендерге қатысты барлығы жақсы болды. Менде жалпы бәрі жақсы болды. Жұмыс істеп тұрған нәрсені бұзудың қажеті жоқ. Бізде бар нәрсенің бәрі ішкі жүйені күйреуден қорғау үшін белгілі бір функцияларды орындайды. Егер мен өзімді сарбаз сияқты сезінсем, демек, қазір сарбазмын. Осы сәтте маған сол ғана қажет. Бейбітшілік орнаған кезде ойланбастан оқсауытты әдемі түймелер етіп балқытып, еш нәрседен қорықпай және өз күшім-

мен арпалыспай, жермен жалаңаяқ жүріп кете беремін.

Біреуді соңынан жүруге уақыты бар және өз соңыңнан ерте алатын уақыты бар. Қалай жақсы екенін ешкім айтпайды және қалай дұрыс болатынын ешкім білмейді. Барлығы табиғи жолмен және өз кезегі келгенде болады. Сондықтан бақытты болу үшін жетекте жүруге кеңес берілген кітаптарды лақтырып тастадым, психотерапияны тоқтаттым, тағы бір әскери желбегей сатып алып, өзіме «Discipline makes you free» деп жазылған кәдесыйлық әскери белгі жасап алдым.

Ыңғайсыз және ерік-жігерлі болу, сауыт-сайманымнан шығатын шу үшін ешқашан кешірім сұрамау; көп нәрсе сұрау, тез кету, бірінші минуттан бастап адамның қоқыс екендігі белгілі болған жерде екінші мүмкіндік бермеу құқығымды қалпына келтірдім.

Өз бойымнан тек армандауға болатын күш пен төзімділік қуатын таптым. Кенеттен *қазірдің өзінде* бүтін және күштімін: ешқандай басқа *жарты* мені бұдан жақсы ете алмайтынын түсіндім. Мүлдем жалғыз болудан қорықпаймын. Айналысатын нәрсем көп. Менде өзім бармын.

Күшті әйел терезенің жанында емес, қисық айнаға қарап отырып жылайды.

Сіз өзіңіздің кім екеніңізді және *кім* емес екеніңізді шынайы мойындамайынша, өзгешелігіңізді бағалай және қорғай бастамайынша, басқа адамға оны өзгертуге тырысудың орнына кез келген адам болуға рұқсат беру қиын болады.

Тандау және қателесу мүмкіндігінсіз бір ғана «дұрыс» бейнеге түйісу – өте ауыр ауыртпалық. Тағы бір жақсы жаңалық: біз қызғаныш тудыратындай икемді және әсембіз, егер құйрығымызды мыжып кетсе, кесірткелер сияқты оны тастап кете аламыз. Өзгеру – қалыпты жағдай. Өзіміз әлемге қарайтын оптиканы өзгерту ұят емес.

Тар дүниетанымнан өсу өте қызықты.

Біз әр түрлі тәсілдерді қолданып, әр түрлі идеялар жүйелеріне бейімделе аламыз. Жаңа өзенге тізеге немесе толарсаққа дейін кіріп, содан кейін баспен сүңги аламыз немесе судан айқайлап шығып, шомылатын басқа жер іздей аламыз. Ешкімнің бізге қандай бұлақтан ішетінімізді таңдауға тыйым салуға, сондай-ақ «жүзуді үйрету» үшін суға тастауға құқығы жоқ. Бұл бізге жүзуді үйретпейді, қорқуды, сенбеді және болашақта тіпті шөл қысып бара жатса да, зеңбірек атылғанда кез келген суды айналып өтуді үйретеді.

Маған ұнамайды және қаламаймын – бұлар маңызды

Көбінесе не қалайтыныңды түсіну қиын. Сурет көрінбей, айқын белгілері байқалмай жатады. Сонда Микеланджелонның қағидаты көмекке келеді: «бір кесек мәрмәр ал да, артығын кесіп таста».

Сіздің координаттар жүйеңізде не «артық» екенін, сізге не ұнамайтынын, ішіңізге не сыймай тұрғанын түсіну де – мақсат қою мен тілектер тізімін жасау сияқты өзіңізбен танысу үшін игілікті еңбек.

Бұл тұрғыда ажырасқаннан кейін кездесулерге барған өмірімнің бір кезеңі есіме түседі. Кіммен кездескім келетіні туралы нақты түсінігім болмаса да (ол кім, менің Биг мырзам), есесіне әрбір сәтсіз кездесуден кейін кімді *қаламай-тынымды*, мені қандай қасиеттер жерітетінін және ненің жоқтығын кешіруім қиын екенін жақсы түсіндім.

Осыған ұқсас жағдай жұмыс ауыстырған кезде болады. Жұмыстан шыққан кезде неге екенін анық білесіз, яғни жаңа компанияға сұхбатқа алдыңғы (бәлкім, қайғылы) тәжірибені қайталамау үшін жауаптары сіз үшін маңызды сұрақтармен келесіз. Мұндай келіссөздер – әлеуетті жұмыс берушінің кәсіби жарамдылық емтиханы ғана емес, сәйкестікке арналған өзара сынақ.

Сонымен, (өзіңізден, адамдардан, жұмыстан және жалпы

өмірден) не қалайтыныңызды анықтау үшін сізді ашуландыратын нәрселердің тізімін жазыңыз (өзіңізде, адамдарда, жұмыста және жалпы өмірде). Өзіңізді ұстамаңыз, әбден жылаңыз. Мүмкін, дәл осы сыртқа шығару арқылы сіз анық шешімге келе аласыз және «жағымсыздан» қағидаты бойынша өзіңізше әлем бейнесін қалыптастырасыз. Егер әлі де қайда бару керектігін білмесеңіз де, қайда барудың қажеті жоқ екенін нақты түсінесіз. «Тышқандар жылап, тікендері кірсе де, кактусты жей берді» деген әзілдегідей болмас үшін неден және кімнен аулақ болу керек екенін білесіз.

Өзін аялау жаднамасы

1. Егер «жоғарырақ, жылдамырақ, күштірек, үлкенірек» болғыңыз келмесе, өзіңізді қабылдап, кешіріңіз. Осы сәттен бастап ненің бөлігі болу керектігін және неге сену керектігін өзіңіз тандаңыз.

2. Егер сіздің кім екеніңізді көрсетпесе, өмірге деген көзқарасыңызды өзгертуден қорықпаңыз. Идеялар өздері пайда болған уақытқа қызмет етеді. Ескілік заты жағдайларға байланысты ерекше әдемі, бірақ күнделікті киім ретінде пайдасыз.

3. «Керек» дегенді естігенде «кімге?» деп сұраңыз. «Қажет пе, қажет» формуласы – еркін таңдау емес, бұйрық. Тіпті тәртіп мағынасында да ол шатастыруы мүмкін: егер тәртіп өзін-өзі қорлауға айналса, онда мынадай сұрақ туындайды: Сіз мұны шын мәнінде кім үшін жасайсыз? Кімнің тексеру парағындағы құсбелгі үшін? Кімнің мақтауын және мақұлдауын есту үшін? Кімнің шабуылынан қорғану үшін?

4. «Қолдан келмегендігі» туралы әңгімелеуден қашпаңыз. **Олар** қауіпті және тұйық жолдарда адасудан сақтай алатын қызыл крестері бар құнды карталар ретінде қызмет ете алады.

5. Сізге не қажет екенін бәрінен жақсы білетініңізге сеніңіз. Басқалар ойыңызға салуы, бағыттауы, болашақты айтып қызықтыруы мүмкін, бірақ олар сізге таңдаған таңда-

удың салдарымен өмір сүру үшін сіз бола алмайды.

6. Егер сізге бірдеңе ұнамаса, біріктіру арқылы шекараның жақсырақ түсінуге болатын нүктелер ретінде қарастырыңыз. Өзіңіздің сәйкестігіңіздің маңызды элементтері ретінде.

7. Басқалардың өзгешелігін атап өтіңіз. Оларды өз жағыңызға тартуға деген ұмтылыс неғұрлым аз болса, сіздің іс-әрекеттеріңіз соғұрлым жеңіл болады және біреудің қалай қабылдайтынына тәуелділік аз болады. Есіңізде болсын: батылдығыңызбен әсер еткен адам жанының түбінен қандай шөгінді көтерілетініне сіз жауапты емессіз.

8. «Уланған піспенан» жеменіз: сізді тістеуге немесе балшыққа батыруға тырысқандардың бәрінің ұялмастан ақжемін шығаруға құқығыңыз бар. Олардың «сөз бостандығы» құқығына қаншалықты қайшы келетіні туралы пікірін ойланбастан жойыңыз. Ауаға атқандай тарап кететін пікір бар да, сізге атылған оқтай пікір бар. Тірі болғыңыз келсе, кеңістігіңізге қаруы бар адамдарды кіргізбеніз.

Ұйқысыздық енді құлау да, ұшу да түске кірмейтін кезде жеңеді. Жанымды бағып, мығым болып көрінуге тырыстым да, осындай күйге келдім. Бірақ кейде металл да шаршайды дейді ғой; мен металдан күшті емеспін деп қорқамын.

Ксения Желудова

Жетінші нәзіктік. Дене

Мен «өз жиегімен сәйкес болу», яғни өзің туралы өз түсініктеріңмен бірдей болу және өз дененде өзінді жайлы сезіну қаншалықты маңызды екенін жиі айтамын. Бұл өзіңе айнаға қарап, өз бейнеңнен түсіп кетпейтінін, бір нәрсені жасыру немесе бүркемелеу үшін жаныңды бағып әрекет етпейтінін түсінесің.

Өз жиегіңізбен сәйкес келгенде сізде сізді әшкерелейді, бет пердеңізді ашады, косметика мен киім қабатының астында басқаша, «дұрыс емес», «нашар» екеніңізді біліп қояды деген жасырын қорқыныш болмайды. Сіз өзіңізге боянған қалпыңызда ұнайсыз, бірақ көпшілік алдында макияжсыз көріну салдары да сізді қорқытпайды. Себебі сыртқы нәрсе ішкі нәрсені көрсетеді, бірақ оны алмастырмайды; ішкінің жалғасы, бірақ оның бастамасы емес. Сіздің сыртқы келбетіңіз – өзіңізді әлемге осылай таныстыруды тандағаныңыз, бірақ өзіңіз туралы айта алатыныңыздың бәрін көрсетпейді.

Өзін-өзі қабылдау

Дене біздің өміріміздің тарихын бейнелейді, оны уақыт хаттарын оқығанды ұнататындардың бәріне түсінікті символдармен жеткізеді: жұқа әжімдер торымен, қолдағы өрме тамырлармен, саусақтардың шығыңқы сүйектерімен.

Бүгінде өзіңді қабылдау қаншалықты маңызды екені көп айтылады. Егер «Өзімді кез келген түрде қабылдаймын» деп айта алсаңыз, мұның қаншалықты керемет екендігі туралы. Тіпті қабылдау сөздері көмектесетіндерге қызыға қараймын.

Себебі бұл маған көмектеспейді: егер өз денемде өзімді ыңғайсыз сезінсем, егер оны ауыр, ебедейсіз, «менікі еместей» сезінсем, онда мен үшін бұған көз жұма қарап, өзіме кері нәрсеге сендірудің мәні жоқ. Генетикаға, жасқа, дененің өткен тәжірибесіне (жүктілік, босану, ауру, жарақат) байланысты нәрсені болмыс деп қабылдаймын, бірақ өзіме ұқыпсыз қарағандықтан өзгеріп келе жатқан қалпымды қабылдамаймын. Мысалы, дененің берген белгілеріне емес, әдетке сүйеніп, керек мөлшерден артық жегенде.

Егер позитивті аутотренинг сізге де көмектеспесе, денесімен қатынасы сәйкестік пен үйлесімділік емес, нәзік, бірақ барынша сақтап отырған әлем сияқты адамдар клубына қош келдіңіз. Бұл жағдайда өзін аялау – сізге сырт келбетіңіз қалай көрінетіні бәрібір емес екенін мойындау.

Кейде әлі күнге дейін айнаның алдында «мына жерде салбырап, мына жер ісініп тұр» деп, өзіңізді мазақ ететініңізді мойындау.

Мойындап, осы тақырыпқа назар аударыңыз. Оны зерттеңіз. Жаныңызды не ауыртатынын тыңдаңыз. Денеге көңіл толмау фондық режимде жұмыс істейтін, бірақ басқаларға кедергі келтіретін, жедел жадты көп жейтін бағдарлама сияқты.

Сондықтан егер шын мәнінде олай болмаса, өзімді жақсы көремін, қабылдаймын деп өзіңізді иландыруға тырыспаған жөн, жай ғана өзіңізге шынайы мойындаңыз:

«Тыңдашы, бізде қиындықтар бар сияқты. Олар бізден де үлкен болмай тұрғанда тексерейікші?»

Ары қарай – күнделікті, іш пыстырарлық, бірақ игілікті жұмыс: айқындық пен махаббат үшін кеңістікті тазарта отырып, бас пен жүректі ретке келтіру. «Маған өз бойымда не ұнамайды? Неліктен мен мұны ұсқынсыз деп санаймын? Бұл ой маған қашан келді? Оны алғаш рет маған кім салды? Мен неге сендім? Бірденені өзгерту үшін не істеп жүрмін (немесе істеп жүрген жоқпын)? Кімнің көмегі мен қолдауына жүгіне аламын?»

Өзіңді қабылдау – денедегі өзгерістерге сабырлы түрде қарау, бір ғана мінсіз күйде тоқтап қалғыңыз келмеу.

Бұл – дененің өзімізде болып жатқан барлық нәрсеге бейімделу, өзгеру және сезімтал түрде ығайлану арқылы қатан бақылаусыз-ақ жақсы жұмыс істейтініне сену.

Дене – одақтас және қорғаушы, жау емес және есалаң сайқымазақ емес.

Егер өзіңізге уақыт берсеңіз, егер болтұрмыстың белгілі бір нүктесінде қатып қалмай, онымен санассаңыз, денемен әрдайым келісуге болады.

Денемен келісу толық қабылдауды білдірмесе де, ең болмағанда тағаммен зорлық-зомбылық көрсету және жаттығулар арқылы соғыс емес. Біршама өзіне көңіл толмаушылық қана қалады, бірақ сіз қабырғаға мылтық атылғанға дейін шиеленісті тарқатудың жолдарын іздейсіз.

Бір кездері мені бір қарапайым шындық таңғалдырды: көбінесе өзімізді жақсы сезіну үшін бірдеңе *жасау* емес, керісінше, *жасамау* керек. Иә, тым болмаса, дене «жеткілікті» дегенде тоқтау керек (дене әрқашан бұл туралы белгі береді, біз оны тыңдағымыз келмейді, себебі бізде мақсат, жоспар немесе тамақ толы табақ бар).

Сонда мынаған жетесіз: «Осылай жақсы көріну үшін не істейсің?» – «Ештеңе істемеймін. Мені бұзатын ештеңе жасамаймын». (*«Егер таңертең жүгірсеңіз, күн жақсы болады, өйткені таң атпай 10 шақырымға жүгіруден жаман ештеңе енді болмайды»³⁵.*)

Өзін аялау деген қатаң әдістер – «жасағысы келмей» жаттығу, «дәмді емес» деу арқылы тамақтану, ауырсынса да қозғалу, өнімдерді «жақсы» және «жаман» деп бөлу емес.

³⁵ Интернеттен әзілдер.

Егер «жеткілікті тырыспағаныңыз» – ерік-жігеріңізді нығайтпағаныңыз және қиналудан қашатыныңыз, өзіңізге жұмсақ болғаныңыз үшін өзіңізді өте кінәлі сезінсеңіз, өзіңізді аялау қиын. Азап шегу – бұл кемелдікке жету үшін міндетті талап, ауыртпалықсыз мақсат жоқ, жалпы «бойындағы әлсіздікті жойып, шұлығынды қатты тарту керек» деген сенім бұл айнадағы өзін ұнатқысы келетін адамның өмірінен гөрі, шеккен азабы үшін ақы төленетін кәсіби спорт үшін қолайлы.

Сіз үшін біреудің жасаған жоспарына сәйкес тамақтану және жаттығу – қалыпты жағдай. (Көптеген адамдар үшін біреуге бағыну, бақылауында болу, оған есеп беру жағдайы – өте жақсы нәтиже беретін өзгеру құралы.) Өз бетінше, ауыртпалықсыз, рекордсыз және ерліксіз айналысу, әр түрлі нәрселерді байқап көру, қызығушылық пен тілек жоғалған кезде оны тастау және тағы да жаңа нәрселерді байқап көру немесе ештеңе іздемеу де – қалыпты жағдай.

Мен қарапайым нәрселердің (тамақтану мен қозғалудан оңай нәрсе бар ма) қиындауынан қашу ақылға қонымды деп санаймын.

Дегенмен сіздің жаттығуға, тамақтануға және денеңізге басқаша қарауға толық құқығыңыз бар. Себебі бұл – сіздің денеңіз және сіздің өміріңіз.

Денеге күтім жасаудың қарапайым тәсілдері

Жаңа іске кірісуге келіспес бұрын біреуге көмектесуге немесе қызықты бастамаға қатысуға сұранбас бұрын **қолда бар энергия деңгейін салыстырыңыз**. Есіңізде болсын, әрқашан ойлануға және күшіңізді тексеруге уақыт бөлуге болады.

Ыңғайлы киім киіңіз, ол қыспауы, теріні тітіркендірмей-уі, денеге жағымды болуы керек. Таңертең не киетініңізді таңдағанда, бүгін *сезінгіңіз келетін* нәрсені ескеріңіз: жұмсақтық, жылулық, жайлылық, сексуалдылық немесе қара түсті бітеу құрышты қалайсыз ба?

Шкафты ретке келтіріңіз. Денеңізге ұнамайтын, оны қысатын, ыңғайсыз, тыныс алуға мүмкіндік бермейтін барлық киімді біреуге сыйлаңыз, сатыңыз немесе таратыңыз. Тері жасушалары өздігінен жаңарады, ал киім өздігінен жаңара алмайды. Бірақ киім белгілі бір мағынада «екінші тері» болғандықтан, гардероб гигиенасын сақтаңыз. Сізге өлшемі сәйкес келмейтін киімдерден арылыңыз. *Шкафта өткен шақтағы бейнелеріңді сақтау – зиянды тәжірибе*.

Осылайша, өзіңізге қазіргі өзіңіз болуға рұқсат бермейтін сияқтысыз, қазіргі жағдайыңыздың құнын түсіресіз. Заттар – ең әдемі және қымбат заттар болса да, жай ғана заттар. Олар ілгіште ілініп тұру үшін емес, қызмет етуге ар-

налған, ал сіз оны кию үшін жеткілікті түрде арығаныңызды күту үшін емес, өміріңізді тойлау үшін жаралғансыз.

Өзіңізге жамандық жасамаңыз. Бұл жерде шағын, зиянды таңдау туралы айтылып отыр, оның салдары есік жақтауына шынашағыңызды соғып алуға ұқсайды – өлімге әкелмейді, бірақ жағымсыз. Көп жағдайда біз денемізге не зиян екенін және одан кейін қалпына келу үшін уақыт қажет екенін жақсы білеміз. Бұл бас ауруы, жүрек айнуы, аллергия, күйік, ауырсыну, ісіну, асқазанның бұзылуы туралы түрінде анық белгі береді. Қорғаныс механизмі сағат сияқты жұмыс істейді, қателік болмайды.

Күніне 5–6 кесе, тіпті сергу үшін емес, жылыну үшін кофе ішуге дағдыланған адам ретінде мен оны таңертең ғана ішетін адамдарды түсінбейтінмін. Бірақ осы кітабыммен жұмыс істей бастаған соң бірнеше айға созылған ұйқысыздыққа тап болдым. Бұл мені қынжылтты, себебі көп және бір сарынмен жұмыс істегенде, кейде болса да ұйықтауға үміттенесің, жұбану үшін.

Мен көптеген ұйықтататын дәрілер мен ұйқы туғызатын шөптерді қолданып көрдім, бірақ олар басымды ауырлатып, миымды мақтаға толтырды. Содан кейін күйеуім: «Күніне қанша кесе кофе ішесің?» – деп сұрады. Осы кезде оны қалақшамен ұрғым келді, себебі кофені өмір бойы литрлеп ішемін, ал ұйқысыздығымның себебі бұдан да маңызды болар.

Менің ойымша, өзімнің он сегіз жаста емес екенімді ұмы-

тып кеттім («тіпті жиырма сегіз де емес» деп күйеуім сыбырлап қосар еді). Турка бір-ақ рет қайнаған сол күні мен қыстағы қызғалдақ жуашығы сияқты ұйықтадым: шырт ұйқымен және алаңсыз.

Басқаларға өз еркін сізге таңуға жол бермеңіз. Егер қаламасаңыз, табақтағы барлық тамақты жеменіз. «Компанияны қолдау» үшін ғана ішімдік ішуге көнбеңіз. Егер тәттіні ұнатпасаңыз, фирма иесінің тортының «бір тілімін ғана» болса да татып көрмеңіз. Бәрінен бұрын ұйықтаңыз және «бала уақыты» туралы әзілдерге назар аудармаңыз. Сіз үшін әзірленген тағамдарда сіз жемейтін немесе аллергияңыз бар өнімдер бар-жоғын сұрауға ұялмаңыз. Тамақтану әдеттеріңізді – қанша жейтініңізді, нені, қаншалықты жиі және не үшін жейтініңізді талқылауға және айыптауға жол бермеңіз. Бұл – тек сіздің ісіңіз және сіздің жауапкершілік аймағыңыз.

Өз денеңіздің ырғағын құрметтеңіз. Өзіңізді әбден жұмысқа салғаннан жұмыс тезірек орындалмайды. Бұл туралы Энн Броуд өте жақсы айтқан: «Кез келген істі жеделдету – басқа істі қосу. Сіз көкөністерді турап қана қоймайсыз, көкөністерді турап, асығасыз. Чемоданыңызды жинап қана қоймайсыз, чемоданыңызды жинап, оны тез орындайсыз. Қарды күреп қана қоймайсыз, қарды күреп, асығасыз. Шындығында, көп нәрсе істемейсіз, сіз жай ғана шиеленіспен күйзеліс қосып, жеделдету әдетін одан сайын күшей-

тесіз»³⁶.

Денеңіз өзіне тән емес ырғақпен – әдеттегіден әлдеқайда жылдам немесе баяу өмір сүріп жатқанын жақсы сезінеді. Көбінесе мұндай күй мыңдаған істер жиналып, телефон үздіксіз шырылдап, іскерлік кездесулер аяқталмайтын жағдайларға байланысты болады. Бұдан тек өту керек, содан кейін оны шаршататын, бірақ қызықты оқиға ретінде еске түсіру керек.

Бірақ егер бүгін қай күн екенін және кеше не істегеніңізді есіңізде сақтамағаныңыз үшін жиі көңіліңіз бұзылса, жад ресурсыңызды қарбалас жұмыс тауысуы әбден мүмкін, бұл – баяулау уақыты келді деген сенімді белгі.

Өзіңізге тоқтауға рұқсат ете аласыз. Мүлде ештеңе жасамауыңызға болады. Асықпау. Үнсіздікке айналу. Тек жүрек-тің табиғи ырғағы мен тыныс алу ырғағы. Үлкен әлемнің ессіз метрономдарынсыз.

Өз денеңіздің әдеттерін зерттеңіз. Балабақшада, мектепте, университетте немесе соңғы корпоративте болған суреттерді сұрыптағанда өзіңізге алғаш рет көріп тұрғандай қараңыз.

Көздің қарасына, қалпыңызға, күлімсіреу, өзіңізді кеңістікке сыйдыру мәнеріңізге назар аударыңыз. Топтық фотосуреттерде біреудің артына тығылып тұрсыз ба, әлде үнемі алдыңғы қатардасыз ба? Сымбатты көріну үшін басы-

³⁶ Брод Э. Дене даналығына арналған нұсқаулық. Сіздің ойыңыз не білуі керек / аударған Евгения Жаркова. – Петербург.: Весь, 2019. – 145 б.

ңызды бір жаққа бұру, бұрылып тұру немесе аяқтың ұшымен тұру әдетіңіз бар ма? Біреумен суретке түскенде оны қолдау іздегендей сәл құшақтайсыз ба, әлде өз құқығыңызды талап еткендей қолтығынан ұстайсыз ба?

Бұл белгілі бір жағдайда дене деңгейінде қалай әрекет ететінін: қай кезде қысылып, жасанды қатып қалғаныңызды, қай кезде сенімділік пен тыныштық сәулесі байқалатынын түсінуге көмектеседі. Қалыптасқан дене әдеттерінде жаман ештеңе жоқ, бірақ бұл – әдет неге пайда болғанын талдау үшін жақсы материал. Бұл әдет сізге ыңғайлы ма? Оны өзгерткіңіз келе ме, әлде сіз үшін ол қауіпсіздік пен қорғаныстың қайнар көзі ме?

Осындай ұсақ-түйекке байыппен назар аударудың арқасында әдеттегі өмірде бұлшықетке қажетсіз күш түсетінін жиі байқайсыз: көлік жүргізгенде, компьютердің алдында отырғанда, кешкі ас әзірлегенде. Байқап, иығыңызды босаңсытып, иегіңізді босатып, өзіңізді ақырын қазіргі сәтке қайтарасыз.

Физикалық шекараңыз бұзылғанын айтыңыз, жайсыздыққа шыдап отыра бермеңіз. Егер сізге тым жақын келсе, рұқсатсыз шашыңызды ұстап, беліңізден құшақтап, киіміңіздегі түймені бұраса немесе әшекейіңізді түрткілесе, тартыныңыз.

Біз бәріміз әр түрліміз: біреу дене байланысын жақсы көреді, біреу карантиннен тыс уақытта да әлеуметтік қашықтықты сақтайды. Тек күлімсіреп, өзіңізге ұнамайты-

нын ақырын нұсқаңыз. Егер әдепсіз болып көрінуден қорықсаңыз: «Кешіріңіз, бірақ маған бұл оғаш» деп қосуға болады.

Әлемді әр түрлі қабылдау арналары арқылы зерттеңіз. Шаршау, шамадан тыс жүктеме немесе басқалардың эмоционалды салқындығына байланысты сезімталдық әлсірейді. Ештеңе қуантпайды, әсер етейді, таңғалдырмайды және қызығушылық тудырмайды. Жалпы алғанда, табақтағы тағамның қалай көрінетіні, өзіңіз не киіп жүргеніңіз, қандай төсеніште ұйықтайтыныңыз және жұмыс орындығыңыз ыңғайлы ма, жоқ па – барлығы бәрібір. Егер сөз маманға жүгінуді қажет ететін күйзеліске шалдығу туралы болмаса, келесі жаттығудың көмегімен сезімталдықты қалпына келтіріп көруге болады.

Қабылдау арналарының бірін таңдаңыз (көру, есту, иіс сезу, жанасу, дәм) және дәл сол арна арқылы келетін нәрсеге назар аудара отырып, бір күнді сүріңіз. Көру күнінде түске, пішінге, өрнекке, мөлдірлікке, қанықтыққа, реңктерге, ерекше қиюласқан үлгілерге назар аудардыңыз делік. Оларды қалай қабылдағаныңызды белгілеңіз, оны айтыңыз. Қисынды мәтіннің қажеті жоқ, қысқа фраза немесе тіпті мынадай сөздер де жеткілікті:

«ашуымды келтіреді», «тартымды», «әдемі», «түсініксіз», «ұстап көргім келеді».

Бес күннен кейін сізде өзіңізге ұнайтын иістердің, дыбыстардың, түстердің, пішіндердің, фактуралардың жә-

не дәмдердің жинақ сандықшасы болады. Оларға қарай жүріңіз, өзіңізге жақын тартыңыз. Мұның бәрі өміріңізді эмоционалдық түрде байытады, ал сіз тұрақты және күшті бола түсесіз.

Тату компаниямен моншаға барыңыз. Қоғамдық моншаларға барыңыз. Мұның ең кереметі – фотошопсыз, мінсіз емес, құрылымы және жасы әр түрлі нақты денелерді көру мүмкіндігі. (Наоми Вульф тағы да еске түседі: «Қазіргі оқырмандар фотодағы 60 жастағы әйелдің бет-бейнесі іс жүзінде қандай екенін білмейді, өйткені ол журнал беттерінде ол 45 жастан аспағандай көрінеді»³⁷.) Мұндай тәжірибе уақыттың біз арқылы өтіп, із қалдыратынын көруге, осыны тойлауға үйретеді. Ұқсамаудан, өзгешеліктен, табиғилықтан қорықпауға, тушпен әрленбеген сұлулыққа теріс қарамауға үйретеді.

Шешім қабылдаған кезде денеңізбен кеңесіңіз. Шешім қабылдау қажет болған кезде жақсы бір дене түйсігіне сүйену әдісі бар, бірақ оның сіз үшін қаншалықты дұрыс екенін білмейсіз.

Бұл жағдайда сіз *нақты не* істейтініңізді ойша шешіңіз (мысалы, егер сіз жұмыстан шығуға күмәндансаңыз немесе болмасаңыз, өзіңізге былай деңіз: шешілді – жұмыстан шығамын).

Берік түрде, шүбәсіз, сөзсіз шешіңіз. Баламалары бол-

³⁷ Вульф Н. Сұлулық туралы миф. Әйелдерге қарсы стереотиптер / аударған Анастасия Графова, Татьяна Графова. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018. – 125 б.

мағандай, ешқандай күмән болмағандай. Содан кейін осы шешіміңізбен бір-екі күн немесе тіпті бір апта өмір сүріңіз (шешім неғұрлым маңызды болса, соғұрлым ұзағырақ). Мінез-құлқыңызды өзгертпеңіз, қабылданған шешімге қатысты ешқандай әрекет жасамаңыз және ол туралы ешкімге айтпаңыз (бұл маңызды). Бір таңғаларлығы, көп ұзамай дененің қалай жауап бере бастағанын байқайсыз және таңдауға деген сенімді ішкі келісімді («иә, керегі – осы») немесе сағыныш, қайғы мен өкінішті сезінесіз. Сондай-ақ таңдау өзін-өзі сарқып, бірдеңе жасауға деген құштарлық жойылып кетеді («Жалпы неге жұмысты өзгерту туралы ойландым? Бәрі жақсы емес пе!»).

Өз денеңізді сүйсіндіруді ұмытпаңыз

Мен ресурстарды сақтаудың маңыздылығы туралы көп айтамын, бірақ оны қара бастың қамына айналдырмау керек, бұл кезде тек үнемдеп, өзінді тағы қайда сақтауға болатынын іздейсің. Адам өз өмірін карнавал, ойын, құмарпаздық және салауатты жарысу рухынан айыратындай фарфор шыныаяқ емес.

Тіпті қатты шаршасақ та, қалпымызға келіп, мың шамдай қайтадан жарқырай аламыз, бастысы, өзімізді қуаттауды, қуанышпен «қоректендіруді» ұмытпауымыз керек.

Әрине, жатып алып, жеңілдейді деп күтуге болады, бірақ ерте ме, кеш пе, төбеге ұзақ уақыт қарау жалықтырады. Мұндай сәттерде дене қатып қалуды емес, іс-әрекет күтеді, тек міндетті түрде қызықты, көңілдендіретін, жағымды ой салатын, дәмеленгеннен дене тітіркенетіндей нәрсе болуы керек. Сонда екінші тыныс ашылып, сіз көрінбейтін сымдармен жомарт шабыт көзіне қосыласыз, күш пайда болады, сезімдер жаңарады және қажетті ойлар шертіп қалғандай уақытында пайда болады.

Сонымен, күшімізді қалпына келтіруде және өмірге деген тәбетті оятуға не көмектесе алады?

«Қамқорлық гүлін» өсіріңіз

Оны гүл дүкенінен немесе бақша орталығынан табуға болады (әдетте ірі құрылыс гипермаркеттерінде болады). Жұмақтағыдай сөрелер арасында серуендеу, гүлдер мен иісті шөптердің хош иістерін жұту, әр түрлі пішіндер мен реңктерге таңғалу керемет рақат. Осындай серуендердің бірінде қараған кезде егіз әпкенізді көргендей болатын «өз» өсімдігіңізді табуға тырысыңыз (және егер ол шықшөп болса, ұялмаңыз). Гүлді үйге әкеліп, ең әдемі құмыраға отырғып, сол күннен бастап мәпелеп, әлпештеп, жақсы көріңіз.

Гүл сізге «өзіңізді нәзік өсіру» қаншалықты маңызды екенін, сізге де мұқият күтім, уақтылы суару және қоректік эмоционалдық азық қажет екенін еске салсын. Оны суарған сайын немесе су шашқан сайын өзіңізден былай сұраңыз: өзіме соңғы рет күтім жасағалы қанша уақыт өтті? Өзімді дәмді мемен тамақтандырдым? Маған қамқорлық жасауға кімге рұқсат бердім?

Қуаныш радарын қосұлы күйде ұстаңыз

Қайда барсаңыз да, қандай кездесуге барсаңыз да, мемен айналыссаңыз да, өзіңізді қуантатын нәрсе табуға тырысыңыз. Дәмді шай, жаңа кітап, қошемет сөздер, таза ауа, дәм-

ді тағам, күлкілі шұлық, кенеттен билей жөнелу, жігерлендіретін таныстық... Және бұл бір нәрсе үшін *сыйақы* емес, *қуанту* болуы керек. Сіздің сіз екеніңіз және бақытты болғанды ұнататыныңыз үшін қуанту. Өзіңізді қуантқан сайын ішіңізде жарық тізбегі жанатынын елестетіп көріңіз.

Сеніңіз, оның жұмсақ әрі жылы жарығы сіздің көзіңізден көрініп, тағы біреуді қуантады. Міндетті түрде.

«Қуаттау станцияларын» анықтаңыз

Бұл келген соң уақыттан жаңылардай кітап дүкені болуы мүмкін. Құрбыңыздың шағын жайлы асүйі. Анамның үйі. Әжемнің қыстағы. Бариста атыңызды білетін, алып кететін кофе тұратын бұрыштағы әрең байқалатын нүкте болуы мүмкін.

Көпшіліктің ішіне кіріп кету өте оңай үлкен сауда орталығы. Саябақта немесе жағалаудағы «өз» сәкіңіз. Келіп, тыныштықта қалуға, жаңалықтар айтуға, ішіңіздегінің бәрін айтуға және жылап алуға болатын қымбатты адамның қабірі болуы мүмкін.

«Күш орындарында» уақыт тоқтап, үлкен әлемнің тауқыметі шегінгендей болады. Күнделікті қарбалас, шексіз істер мен міндеттемелер біраз уақытқа болса да кейін шегінеді. «Күш орындарында» өзіңізді шынымен жақсы сезінесіз. Оларда сіз қауіпсізсіз, талап жоқ, алмұрт тосабы бар құймақ иісі аңқып тұрады және телефон үнсіз болады, ең ба-

стысы – ол жерде ештеңе «уақыт келгенде» деп кейінге қалдырылмайды.

Өзін аялау жаднамасы

1. Әр дененің тарихы бар: өз дененіздің тарихын мойындаңыз. Өзіңізді «сүйеге» өзіңізді мәжбүрлеменіз – өзіңізбен бірге болатын қарапайым әлем жеткілікті.
2. Ауырсыну мен шаршауды жау деп санайтын және соңғы терің шыққанша жаттығуға шақыратын адамдардан бас тартыңыз. Денеге жалқау мал сияқты қарау, оны тәртіпке келтіру және қатал ұстау – ессіздік.
3. Дене рәсімдерін таңдағанда «алдымен ауырады, бірақ содан кейін жақсы болады» деп емес, ұялмай-ақ, ләззат алу қағидатын ұстаныңыз. Барлық уақытта да «жақсы» болсын, бұл – қалыпты жағдай.
4. Өзіне-өзі зорлық-зомбылықтан ада, денемен сапалы әрі жылуға толы байланыс орнатуға шақыратын тәсілдерді үйреніңіз.
5. Өзіңізді қуантыңыз – ішкі жарық тізбектерін жағыңыз.

Маған бақытты болу үшін сәл ғана жеткіліксіз...

...нанның, жаңбырдың және вокзалдағы көмірдің иісі сіңген қалалар, кез келген күтпеген апатқа қарсы деп есік алдында тұмар ілінген үйлер, бәрі аздап масаң, тойғанша тамақтанған жылы ас үй, қарлығаштар қонақтаған шатыр, бір буда шайқурай мен итошаған, ауладағы аспалы тор, құрақ жамылғы...

Ксения Желудова

Сегізінші нәзіктік. Кеңістік

Кешке қарай, аспан жұлдыздардың жарқылымен түн қайғы-қасіретін жамылған кезде, мен термосқа кофе мен сүт құйып, қалың іштігі бар ауыр пушлат киіп, қараңғылықпен тыныс алу, дыбыстарды сіңіру, көзімді жұмып отыра тұру үшін баспалдақтарға отырамын.

Үш қыс бұрын күйеуім екеуміз Минскіден орманның жанында тұру, камин жағу және сықырлаған еден тақталарында жалаң аяқ жүру үшін кетіп қалдық. Жібек сияқты қарызға бату, бірақ кем дегенде не үшін екенін білу үшін. Біз оңай болады деп ойлаған жоқпыз, бірақ бұл оған тұрарлық екенін білдік.

Жұма күні кешке біз барлық боқтықтарымызбен және сөмкелермен біздің үйге кіргенде, қамауға алынғанға дейінгі түндегідей, оны тастап кеткендей сезінді. Келесі екі апта ішінде біз ешкімге қажет емес заттарды (сөзбе-сөз тонна) алып шықтық: киім-кешектер, аяқ-киім, әшекейлер, ыдыс-аяқтар, банкалар, пластамасса кесектері, вазондар, орамалдар мен тряпкалар, мындаған ілгіштер, шынылар, бөтелкелер, мүсіндер, суреттер, құлақтары түсіп қалған бақша фигуркалары, кілемшелер, тубиктер, мерзімі өтіп кеткен сусабындар, түймелер мен мата кесінділері.

Біз жуып, тазалап, қырып тастадық, қырдық, жібіттік, сүрттік, құрғатып сүрттік және қайтадан жудық, тазарттық,

қырдық. Менің қолымдағы тері жарылып кетті, бет шаңмен үнемі байланыста болғандықтан ісініп, қабыршақтанып кетті. Бірде мен сегіз айлық жүкті ішімді ұстап, еденге жата қалып, жылап жібердім. Көңілсіздік пен ашудың көз жасы емес, атап айтқанда шаршаудың көз жасы, ызаланы күлу.

Бұл бізге әдемі, жақсы күтілген бақша алғандығымыз шыдамдық сақтауға көмектесті. Және берік, бір кездері үлкен сүйіспеншілікпен салынған үй. Сыртқы түрін өзгерту оңай, ақша болса болды. Ең бастысы – негіз. Ішінде не бар. Және ішіндегілер.

Біз қаланы аралап, шоттарды қайта рәсімдеп, тіркеуді ауыстырып, ТКШ-шарттарды қайта жасадық. Біз құрылыс дүкендеріне бардық, матрац, төсек, тоңазытқыш, кір жуғыш машина, шамдар, жаңа розеткалар, тұсқағаздар және жөндеуге қажетті құралдарды іздедік.

Саша – күйеуім – жұмыстан келіп, екінші ауысымды бастайтын: қабырғалардан шегелерді жұлып алды, қажет емес сымдарды алып тастады, құлыптарды салды, шамдар мен пердені іліп қойды, бір нәрсені жөндеп, бұрады, қысады, желімдейді, силикондады, цементтеді, қырды және бояды. Жалпы, ол сықырламайтын, үрлемейтін, дірілдемейтін, қозғалмайтын және эзер ілініп тұрмайтындай етіп жасады.

Үйге қолдары мен қамқорлығы өте қажет болды. «Сіз қалай өмір сүресіз?» деген барлық сұрақтарға, мен үнемі «Біз әбден қиналып қажыдық» деп жауап бердім.

Соған қарамастан бақытты болдық.

Тазартылған, жуылған, қазір керемет кең үй ұйқыдан оянғандай, жоқтан шығып, жаңа өмірге қанық болды. Сыйлықтар беріп отырды: ескі маркалары бар альбом, содан кейін балалық шақтан кітап, содан кейін таңқурай тосабы.

Осылайша үйдің бізді қабылдап жатқанын түсіндік.

Үйдегі рух бізге рахмет айтқандай сезіндік.

Осы уақытқа дейін үй бізді қорықпауға үйретуде.

Мұнда өмір мен өлім әрқашан жақын – құстар кейде терезелерге соғылады, ұлулар шеру алаңы сияқты ауланы кесіп өтеді. Мен көктемде жапырақтар мен шіріген алмаларды тырмалаймын, ал бақта өсірілген оттың түтінінің иісі денеге сіңеді.

Мен ұзақ уақыт бойы енді қатты сөйлеуге болатынына дағдыландым. Мен бұны бір кездері үйренетін нәрсе деп ешқашан ойлаған емеспін.

...Сәбиіміз дүниеге келгенге дейін достарымыз бізге қонаққа келетін еді. Олар түнеді, ас үйде иелік етті, еден тақталарын сықырлатып, анда-мында жүгірді. Мен жуына-тын бөлмеде тұрдым, әр жерде шашылып жатқан заттарға қарадым, біздің жанымыздағы шыныаяқтағы басқа адамдардың шеткалары және осындай жылы, шынайы нәзіктікті сезіндім, тіпті тынысым тарылды.

Көбісі бізге: ауыл не үшін керек; қайда барасындар; үйде тұру үшін қолың алтын болу керек, ал сіз қалалықсындар (яғни қолдары ауыр жұмысқа үйренбегендігі түсінікті), шаршайсындар. «Жаман ойларыңды тастап, несие алып, пә-

тер сатып алындар».

Бірақ біз әрқашан пәтер емес, өзіміздің жеке үйіміздің болғанын қаладық.

Бірнеше жылдан кейін, ондаған қаралған үйлер, мыңдаған шақырымдар, келіссөздер мен сауда-саттық сағаттары, жеңілген жер аукциондары және екі бұзылған мәміле, сонымен біз оны таптық. Біз сияқты, бірақ біз емес. Бірақ ол барған сайын бізге айналады. Енді құбырда шуылдаған көктемгі жел, судың дауысы, сары шамдардың жұмсақ жарығы – бұл біздің қуанышымыз бен бақытсыздығымыз, жауапкершілік аймағымыз. Біз оны жөндейміз, жақсы көреміз және дамытамыз. Біз осында оянып, осында тұрамыз.

Дәл осы жерде мен өмір сүріп жатқан кеңістіктің өзімізді қалай сезінетінімізге қаншалықты әсер ететінін түсіндім. Айналада көретін түстер, еститін дыбыстар, тыныс алатын иістер. Мұның бәрі біздің әдемі сезімімізді ғана емес, өзімізді де қалыптастырады.

Өткір немесе сабырлы етеді, босаңсытады немесе қуаттандырады, сезімге әкеледі немесе депрессияға ұшыратады.

Бізге сәйкес келетін кеңістіктің қолдау мен көмек ресурстарының қаншалықты күшті екенін асыра бағалау мүмкін емес.

Алдыңғы тарауда мен «күш орындары» және олардың біздің күштерімізді қалпына келтірудегі рөлі туралы жаздым, бұл – мен өзім үшін кеңістікті ұйымдастырудың маңыздылығына, оны артық және сүймейтін нәрседен босатуға,

өзін қорғаудың қажеті жоқ атмосфераны құруға баса назар аударғым келеді.

Азырақ, бірақ жақсырақ

Өзіңе деген нәзіктікке орын қажет екені белгілі – тіпті сөздің тіке мағынасында да сөзбе-сөз. Нәзіктік үшін кеңістікті босатыңыз, сізге тұрғын үйден басқа ешқандай ортақтығы жоқ артық заттардан арылыңыз. Олар сізден ауа ұрлап, шаң жинап, олар да біртіндеп шаңға айналады.

Ондай заттарға мыналар жатады:

өлі байланыстардан қалған заттар. Жылытпайтын ештеңені білдірмейтін, бірақ қандай да бір себептермен сақталған: бесінші сыныпта сізге ғашық бала берген жұмсақ ойыншық, сатқындық жасаған лагерьдегі қыздың хаттары, макулатураны жинауға белсенді қатысқаныңыз үшін керамикалық ит. Немесе сіз бірнеше жыл бұрын жанжалдасқан және «жау» болған адамдармен фотосуреттер;

косметикалық құралдар, тұрмыстық химия, дәрі-дәрмектер немесе жарамдылық мерзімі өткен өнімдер;

сіз өсіп кеткен немесе «ауырып біткен» нәрсенің бәрі. Киім, кітаптар, үстел ойындары, басқатырғыштар, шығармашылыққа арналған материалдар (жіптер, иірілген жіптер, сынықтар, түрлі-түсті қағаздар, бояулар, қарындаштар және т. б.), пайдаланылмаған спорттық жабдықтар (менде бір кездері «дивандағы дүкеннен» алынған спортқа арналған үлкен пайдасыз снаряд шашылып жататын еді);

жағымсыз сыйлықтар. Сізге қолыңызға түскен бірінші

нәрсе немесе сізге жат дүниетанымыңызға қарай берілген. Діни және эзотерикалық кітаптар, күңгірт қысқы пейзаждар, ұлттық стильдегі сабан қуыршақтар, ағаш тақтайшалар – егер мұның бәрі сізді қызықтырмаса, оны қарау қажеттілігімен өзіңізді азаптамаңыз. Сыйлық алушының мүдделерін ескермейтін сыйлықтар, әсіресе интерьерге елеулі өзгерістер енгізетін «үйге» үлкен сыйлықтар (қабырғаға сурет, еден вазасы, ваннадағы пальма немесе перделер) – бұл «жақсылық жасау», жақсы ниетпен жабылған күш;

сынған және қалпына келтірілмейтін заттар. Егер зат өз ресурсын жоғалтқан болса, оның азап шегуіне, өліміне және ыдырауына қарап отырғаннан гөрі, оны ризашылықпен жіберген дұрыс;

артық, бір кездері акция бойынша сатып алынған немесе тегін сатып алынғандар. Тапшылық пен азық-түлік дәуірлерін талондар бойынша алған адам ретінде мен бұл қорқынышты білемін – «олар бергенше алыңыз, содан кейін болмайды» дейді. Бірақ бұл жерде келесіні есте сақтау маңызды: үйге қандай нәрсе әкелсек те, осы сәттен бастап біз оның «қызметіне» жазыламыз. Біз оған орын бөліп, содан кейін оған қамқорлық жасауымыз керек, оның қауіпсіздігі туралы уайымдап, соңында оны қалай экологиялық таза түрде жою керектігі туралы ойлануымыз керек.

Бассейнде естіген екі әженің әңгімесі есімде: «Мен сенбінде Гум-да болдым, ол жерде 20 % жеңілдік күні болды. Онда болған оқиға қорқынышты түс болды! Барлығы сыпырыл-

ды – сүлгілер, дастархандар! Барлығы алынды! Ештеңе қалмады! Ренжідім, түкірдім және өзіме балмұздақ сатып алдым». – «Жеңілдікпен бе?» – «Көшеде!»

Менің ойымша, сатылымдар мен акциялардағы мұндай стратегия ең дұрыс болып табылады.

Ал бізді *жақсы көретін заттарды* айтсаң.

Олардың кейбіреулерін қымбатты адамдар сыйға тартты, басқаларын өз қолыммен жасадым, ал басқаларын саяхаттан алып келдім немесе вокзалдағы дүңгіршектен сатып алдым. Бірақ біз оларды қолданғанда немесе тіпті оларға қарасақ, біз оларды сезінеміз: олар бізді жақсы көреді. Сіз бұл нәрселерге сене аласыз, олар ешқашан сәтсіздікке ұшырамайды. Олардың кез келген сынуы, жоғалту туралы айтпағанда, нағыз қайғы және оның қайғысы үлкен, өйткені ол жақын досымен ажырасу немесе құнды нәрсені жоғалту тәрізді болады.

Мен үшін бұл кішкентай жиналмалы швейцариялық пышақ, әкем маған бала кезімде сыйлаған және бір күні ұлыма беремін. Менің неке жүзігім сарғайған ақ алтыннан жасалған. Менің табақтарым. Біздің үйде бірдей нәрсе жоқ. Олардың көпшілігі алыс елдерден – Вьетнам, Иран, Черногория, Израиль, Корсика аралынан келді. Бұл кәдесый табақтары емес, олар қабырғаға ілінбейді, топтаманың бір бөлігі емес – олар күн сайын жұмыс істейді және біздің отбасымызды қуантады. Кейде сынып жатады. Олардан ас ішеміз, оларға пирогтар, бутербродтар, нан және үй ірімшігі салы-

нады, оларға шие сүйектері қосылады? Кейбірінде сынықтар мен жарықтар пайда болды – бұл олардың сүйкімділігін арттырады.

Сізде осындай заттар бар ма?

Менің үйім – менің ережелерім

Лена үйде тәпішке киіп жүреді, Джулия болса – жалан аяқ. Таня перделерді іліп қояды, Оксана еденге дейін болатын жабық емес терезелерді жақсы көреді. Саша үлкен төсекте ұйықтайды, бірақ еденде матрац жеткіліксіз. Лариса біреуді құшақтап ұйықтайды, ал Оля үшін жақын жерде ешкім ұйықтамауы керек. Анжелика Витальевна қабырғалардағы кілемдерде ұнатады – оның немересі оларды жәдігер деп есептейді. Аняға стерильді тазалық қажет, ал Наташаның үйінде үгінділер мен шаңдар философиялық тұрғыдан қарастырылады.

Және бұл тізімді шексіз жалғастыруға болады.

Дұрыс емес үйлер жоқ – қонақтар өздерінің жарғыларымен және шақырылмаған кеңестерімен келетін үйлер бар.

Мысалы, біздің үйде агрессия құпталмайды. Белсенді де, пассивті де, сұр-қоңыр-қызыл да емес. Маған балалардың үйді аралап жүргені ұнайды, кіреберіс аяқ киімге толы, ал айналада шуыл-бұл мұражай емес, бұл үй болғандықтан. Бірақ мен кішкентайларға сындыруға, құлатуға және сындыруға рұқсат бермеймін, ал ересектерге біз өзгерту немесе жақсарту керек тәрізді «құнды нұсқаулар» беруге рұқсат бермеймін. Үй, ең алдымен, психологиялық жайлылықтың, осалдықтың және қауіпсіздіктің орны, жауынгерлік позиция

емес.

Сіз өзіңіздің үйіңізде белгілі бір ережелерді сақтауды сұрауға құқығыңыз бар және бұл үшін өзіңізді беймаза деп санамайсыз. Сонымен, менің тәтем бәрін тәпішке киюге мәжбүр етеді: ол қонақтарға суық бола ма деп алаңдағандықтан емес – ол кілемдерін уайымдайды. Қонақтарыдыс-аяқты жуғанда (содан кейін оларды жууға тура келеді), есіктерді тарсылдатып, сөрелердегі мүсіншелер топтамасына қол тигізгенде, кітап шкафын рұқсатсыз ақтарғанда немесе террариумнан қол тигізу үшін үй тарантуласын алуды сұраған біреулерге ұнамайды. Егер балалар дивандар мен төсекке секіре бастаса немесе үйде тамақ ішіп жүрсе, біреулердің көзі дірілдейді.

Менің оқырмандарымның бірі: «Біздің үйде алғашқы он минутта иттердің бірін еркелетуге болмайды – ол қуаныштан бұтына жіберіп қояды», – деді. Мұндай нюанстарды алдын-ала білу мүмкін емес, сондықтан олар туралы алдын-ала ескертуге болатындығы және осылайша бәріне ыңғайсыздықты болдырмауға болатындығы өте жақсы.

Сондай-ақ, кейде сіз баламен бірге қонаққа келесіз және басқа біреудің мүлкі мен мысығына алаңдағандықтан оны шексіз тарта бастайсыз («Тиіспе! Сындырып алма! Гүл құмыраларынан алыста тұр!»). Бәрінің жақсы болуын қамтамасыз ету әдісі (баланы қосқанда), маған көрші Лена айтты.

Менің ұлым оның бақшасында жүгіре бастағанда, мен оның соңынан айқайлап: «Абайла! Аяғыңның астына қа-

ра, раушандарды басып тастама!» ол оның жүгіруін тоқтатып: «Ана, тым көп сөз. Егер ол ақымақтық жасаса, мен айтамын».

Сондықтан қарапайым лайфхак: баланың қиратуына қарағанда көп шу шығармау үшін, үй иесінен балаңызға рұқсат етілген шекараны белгілеуін сұраңыз. Көбінесе бөтен ағай мен тәтенің айтқанын балалар ата-анасының ызыңынан гөрі жақсы естиді.

Кеңістікті жылулық пен нәзіктікпен қалай тамақтандыруға болады

Сіз үшін маңызды сөздерді көрнекті жерге қойыңыз. Жазулар, ашықхаттар, плакаттар мен постерлер, грифель тақтасындағы бормен қолмен жазылған сызықтар, журналдардан кесілген сөз тіркестерінің коллажы түрінде. Сізге «әдепкі» нәрсемен бірге келген сөздер мен жазулардан аулақ болыңыз, бірақ олар әлемге деген көзқарасыңызды көрсетпейді (бұлар әдетте шыныаяқтарда, пижамаларда, ас үй сүлгілерінде, алжапқыштарда, қабырға күнтізбелерінде және т. б.).

Жылы жарығы бар лампочкаларды қолданыңыз. Суық түстер бізге ауруханалар, емханалар туралы еске салады

Бұл атмосфераны үйде қайта құру – нағыз жаза.

Өзіңізге қанша жарық қажет болса, сонша рұқсат етіңіз. Үнемдемеңіз немесе соқыр болмаңыз. Егер үстіңгі жарық жеткіліксіз болса, онда шамдар, еден шамдары, үстел шамдары, жарықдиодты жолақтар, аккумуляторлық шамдар, гирляндар бар. Егер жартылай қараңғылық сіздің элемен-тіңіз болмаса, менің өміріммен өмір сүрмеңіз, бұл қатты шаршатады.

Шамдарды жағыңыз. Жай тек өзіңіз үшін. Қазіргі уақытта сіз ресурстық сияқты сезінетін түстегіні сатып алыңыз. Сіз үшін бақытты білдіретін иіспен.

Бір түсті заттардың тыныш сұлулығын ашыңыз. Ванна сүлгілері, ванна төсеніштері, сақтау картондары, төсек-орын – мұның бәрі көрнекі түрде үйлесімді болуы мүмкін. Сусабындардан, душ гельдерінен және ыдыс жуғыш заттардан желімдерді түбегейлі алып тастайтын адамдарды білемін, өйткені олар жапсырмалардың алуан түрлілігі тітіркендіреді. Бұл ішінара өнімдерді декантациялауға ұқсас-зауыттық қаптаманы алып тастау және мазмұнын үй ыдыстарына (мысалы, шыны банкаларға) қайта құю (салу). Әдемі, ыңғайлы және функционалды – сіз қайда жатқанын және оның қаншалықты тез аяқталатынын бірден көресіз.

Өзіңізді табиғи материалдардан жасалған заттармен қоршаңыз. Тас, ағаш, саз, джут, мақта, зығыр, қапшық – олардан жасалған заттар өте жағымды! Жүзім себеті «барлығы рубльмен» тұрмыстық тауарлар бөліміндегі пластикалық аналогына қарағанда қымбатырақ, бірақ сіз оны алып, оны жақсы көресіз.

Үй туралы арманыңызды орындайтын затты сатып алыңыз. Жалдамалы пәтерде тұрып, мен ұзын қадалы кілемді, ал күйеуім әлемдегі ең үлкен кереуетті армандайтынмын. Тек қандай да бір себептермен біз линолеуммен жүруді және ескі диванда ұйықтауды жалғастырдық. Біз сияқты болмаңыз.

Ақпараттық кеңістіктің тазалығы

Заттар әлемімен достасып, тағы бір маңызды кеңістікке – сіз тұратын ақпараттық өріске назар аударатын уақыт келді. Өзіңе деген нәзіктік – бұл құндылықтары сізге жақын емес ақпарат көздерінен әлеуметтік желілерді тазарту, сондай-ақ көрсетілген жарнаманы орнату.

Міне, әлеуметтік медиа хаосын қалай тазартуға болатыны туралы бірнеше идеялар.

Бейтаныс адамдарды «достарға» қоспаңыз. Егер біреу сіздің жаңалықтарыңыздан хабардар болғысы келсе, жаңартуларға жазылу мүмкіндігін пайдаланыңыз. «Достарға» біреуді қосу арқылы сіз олардың жаңалықтарын, фотосуреттерін және жұма күнгі қала барларына лақтыру туралы егжей-тегжейлі есебін арнаңызға әкелесіз.

Сіз байланыста болмайтындарды «достардан» алып тастаңыз және оның кім екенін білмесеңіз. Сіз жүз жыл бұрын бірге байдаркаға барған және енді бір-біріңізді көрмеген адамның өмірінде не болып жатқанын шынымен білгіңіз келмейтін шығарсыз. Егер сіз адамды «достардан» алып тастаймын деп алаңдасаңыз және сізге бір күні, мысалы, жұмыс қажет болса – кез келген әлеуметтік желіде әрқашан іздеу жолағы болады: екі секунд – және сіз қайтадан байланыста боласыз. Бұл кілттер тізбегі сияқты: сіз үйдегі барлық есіктер мен қоймаларға салып көресіз, ал сізге тек қажет-

тілер ғана керек (және қоймаларға арналға кілт ілгекке ілінсін – сіз оларды қайдан табуға болатындығын білесіз).

Кейде белгілі бір адамның ақпаратына деген талғамды қайтадан сезіну үшін оның жаңалықтарын бұғаттау көмектеседі (Facebook-те мұны 30 күн ішінде жасауға болады, ал Instagram-да шектеу жойылғанға дейін «уақытша бұғаттау» керек). Ол әсіресе досының өмірінде ол үшін маңызды оқиға болған кезде көмектеседі және ол бұл туралы тоқтаусыз және шамамен бірдей жазады. Алынған кідіріс сізді тітіркенуден құтқарады және қозу басылып, ол қалпына келген сәтті күтуге мүмкіндік береді.

Мүмкін, бұғаттау мерзімі аяқталған кезде сіздің жағдайыңыз да өзгереді және ол сізді эмоционалды түрде қоздыруды тоқтатады. Бірақ өзін-өзі қазуға соңғы күш-жігеріңізді жұмсаңыз: «Бұл мені неге ренжітетінін түсіну керек, ол не туралы айтады!». Егер сіз қазір нөлде болсаңыз және басқа адамдардың жаңалықтары сізді ренжітіп, тепе-теңдіктен шығарса, талдаумен өзіңізді шаршатпаңыз – ең болмағанда біраз уақыт көзіңізден қызыл шүберекті алып тастаңыз.

Электрондық поштаға жазылудан бас тартыңыз. Бұл үшін хаттың соңында арнайы батырма бар, әдеттегідей – бірақ әрең байқалады. Егер батырма болмаса, хатты спам деп белгілеуге болады және осы мекенжайдан келген хаттар жүйе арқылы автоматты түрде қоқыс жәшігіне жіберіледі.

Көңіліңізді қалдырған көпшіліктен, арналардан және чат-

тардан шығып, әрқашан ескертулерді өшіріңіз. Әйтпесе, сіз мәңгілік тызылдан жынды болып кетуіңіз мүмкін.

Егер біреудің әңгімесі немесе Instagram-дағы жазбалары сізді ренжітсе, оларды да жасыруға болады, бірақ сонымен бірге «достар» адамымен бірге болыңыз. Параметрлердегі ағылшын тілінде бұл әрекет «mute» («жасыру») деп аталады. Сіз посттарды немесе стористарды бөлек-бөлек жасай аласыз (немесе екеуін де жасай аласыз).

Әлеуметтік медиа жарнамаларын өз мүдделеріңізге сай реттеңіз.

Жағымсыз жарнамалық жарияланымдарды жасырыңыз (сіз жай ғана «жарнаманы жасыра аласыз», немесе «барлық жарнаманы жасыруды» таңдай аласыз...» – содан кейін жағымсыз бренд енді сіздің арнаңызда жыпылықтамайды).

Өзіңе деген нәзіктік – өзіңіздің ақпараттық өрісіңізді мүмкіндігінше мұқият құрыңыз, үйіңіздегідей: таза, ресурстық, қауіпсіз және шақырусыз кіруге болмайды.

Өзін аялау жаднамасы

1. Өз талғамыңызға сеніңіз, оны бағалаңыз – ақыр соңында, сізді қолдайтын және нәрлендіретін кеңістікті толтырудан артықты сізден басқа ешкім білмейді.

2. Өзіңізді жақсы көретін нәрселермен қоршаңыз, және кінәсіз өз еркіңізді тануға тырысқандардан арылыңыз.

3. Тегін, бірақ қажет емес заттар тек бірінші минутты қуантады, содан кейін олармен бірге өмір сүру шаршатады: оларға күтім жасау керек (кем дегенде олардың шаңын сүрту керек), олар орын алады.

4. Қонақтарға үйіңіздің ережелері туралы айтудан қорықпаңыз – барабар адамдар мұны мазасыздық деп санамайды. Сіздің үйіңізде не істеуге болмайтынын бір рет белгілеген дұрыс, содан кейін сіз біреуді қонаққа шақырмауыңыздың жақсы себептерін ойластырғаннан гөрі.

5. Ақпараттық кеңістікке қамқорлық жасауды ұмытпаңыз. Нәзіктікпен жаңалықтар арнасын жасаңыз – ол қысқа болсын, бірақ ашуланшақ немесе бос ештеңе болмайды.

...ол біреудің аузынан «мен сені сүйемін» дегенді естиді, терезеден мұңайып қарайды, оған «ал мен сені сүймеймін» деп айтып, бірден тұңғықтың жағасында болады, ал ол «сен өте жақсысың, бірақ...» және ынғайсыздық әрекетін қатыгездікке айналдырады.

Ксения Желудова

Тоғызыншы нәзіктік.

Коммуникация

Өтініштер мен тілектер нақты және біржақты түрде айтылатын байланыс – бұл қиын, бірақ ризашылық білдіретін еңбек. Біреудің сізден не қалайтыныңызды болжауы және күтуі нәтижеге жету жолын қиындатады және ұзағырақ етеді, кейде тіпті мүмкін емес нәрсеге айналады. Бұл тарауда біз қалай тиімді қарым-қатынас жасау керектігі туралы сөйлесеміз: келісу – шын жүректен, бас тарту – адал, сұрау – жауапты болжауға тырыспай және қандай да бір жолмен оған алдын-ала дайындалу.

Біріншіден, тіпті ең жағымсыз жауап – бұл әлемнің соңы емес, картадағы белгі: абайлаңыз, тұзақтар; батыру; бірақ бұл жерде түлкі аяғын тістей алады. Бірақ енді сіз жағалаулардың қай жерде жатқанын түсінесіз, шекара өтеді, күзетші мылтықпен тұрады және сізді жіберіп алмайды. Сізге «жоқ» деп айту құқығын түсінесіз және қабылдайсыз.

Екіншіден, сіз шыдай алмайтын жауап жоқ (тіпті бар сияқты болса да).

Сізге не айтса да, сіз шөпке өліп құлап қалмайсыз, тіпті егер ол ашуланшақтықпен, жүректерде, ең осал және ауру көріністе болса да. Сіз жеңе аласыз – шынымен де жеңе аласыз. Дем алыңыз, деміңізді қалпына келтіріңіз және бұ-

дан әрі не істеу керектігін біліңіз – қазір қолыңызда осындай кіріспе бар.

Үшіншіден, кейде біз жай ғана сұрамаймыз. Және бізге жауап бергендер қателеседі, сөйлемейді немесе өтірік айтады. Содан кейін біз олардың ақымақ жауаптарымен отырамыз және бұл шындық деп ойлаймыз. Алайда, біз басқа адамдарға осындай сұрақ қоямыз және бәрі басқаша болар еді, содан кейін қанаттарда ұшып, шабыттанған, үмітті, бақытты болар еді. Есіңізде болсын:

*шындық болу үшін азап шегудің қажеті жоқ,
ал сөздері азап шегетін адам өтірік айтуы мүмкін.*

Егер сізге шынымен кеңес қажет болса, бірнеше адамнан сұраңыз.

Төртіншіден, сіз басқа адамдардың сіз туралы жаман немесе қате ойлауын тоқтата алмайсыз (тіпті сізге ұнамаса да). Сіз өзіңіздің бейнеңіздің басынан басына қарай қаншалықты өзгеретінін, ең бастысы, сізбен қарым-қатынас диалог аясында емес, тек эмоцияларды ойнау үшін қаншалықты жиі құрылатынын білмейсіз. Олардың құйынына «бұрын» барлық сәтсіз тәжірибелер, сіз білмейтін адамдардың көптеген елестері, жіберілмеген азаптар және сізге ешқандай қатысы жоқ өмір сүрмеген реніштер қатысады.

Сонымен, басқа адамдардың үміттері мен сенімдерін қанағаттандыруға тырысу – уақыт пен күш-жігерді ысырап ету. Сізді жанқиярлықпен және адалдықпен жақсы көретін ең жақын адамдарыңыз да сізбен емес, оларды шындықпен үй-

лестіретін және өмірді сәл реттелген және түсінікті ететін басындағы бейнемен айналысады.

Сөздер проблемаларды шешуде өте жақсы

Шынымды айтсам: мен депрессия, өлімге әкелетін ауру, өмірмен есеп айырысуды қалау немесе ажырасу туралы сөйлескенде өзімді қалай ұстау керектігін білмеймін. Мен қандай сөздерді таңдау керектігін білмеймін, себебі мен адамның айтқанының астарында не жатқанын білмеймін. Ол фактіні айтады ма? Көмек сұрайды ма? Менімен тағдырға деген реніш сезімін бөліскісі келеді ме? Өкінішке орай, мен оған қажет нәрсені беру үшін ойларды оқи алмаймын – тек айтылғандарға байланысты өз сезімдерімнің жаңғырығын естимін.

Иә, Мен: «Бәрі жақсы болады» деп айта аламын, бірақ ол болатынын білмеймін. Сонымен қатар, мен «Қашан?» деген қарсы сұраққа не жауап беру керектігін білмеймін:

Мен: «Үмітіңізді үзбеңіз, сәл ғана шыдаңыз, мұны тағы да жасаңыз» деп айта аламын, бірақ мен оның басынан өткен жолды өз сөздерімен құнсыздандыру үшін қанша адам шыдағаны туралы не білемін, бұл оның басында оңай естілуі мүмкін: «Сіз жаман тырысып жатырсыз, жиналыңыз».

Мен жай ғана дұрыс сөздерді таба алмаймын және үндемей, үнсіздігіме ештеңе салмай-ақ қоя аламын, ал адам өзін құдай деп қиялдайды – және достық аяқталды.

Сондықтан сіздің өтінішіңізді мүмкіндігінше нақты айту

өте маңызды: «Кеңес беріп көмектесіңіз», «Өз тәжірибеңіз туралы айтыңыз», «Мен жай ғана түсінемін, құтқарудың қажеті жоқ», – аудиториядағы адамдар олардан қандай реакция қажет екенін бірден түсінеді (және қайсысы қажет емес екенін де).

Бұл өзара құрмет туралы. Ешкім сіздің не айтқыңыз келгені туралы бал ашпайды, күнделікті өмірде бұдан да бөлек басқатырғыштарсыз жеткілікті. Сонымен қатар, бұл сіз тісіңіз ауырғанда пост салып, оның астына басқалардың «Бәрі жақсы болсын!» деп жазуына кедергі болады, ондай «жақсылықтың» орнына сіз жақсы тіс дәрігерінің нөмірін күткен боларсыз.

Азап шекпеу және азаптамау үшін қалай сөйлесуге болады?

Басқа адамдардың әңгімелерін үзбей тыңдаңыз. Менің ойымша, сіз бұл сезімді біреумен сөйлескенде білесіз және ол өзінің өзінің айтқанына: «Менде бар...» деп тағы бірнәрселерді қосып айтады. Егер сіз өз оқиғанызды дәл қазір айтпасаңыз, бес минуттан кейін ұмытып кетесіз және ол әлемді ешқашан таң қалдырмайды.

Келесі жолы сіз өзіңізді басқа біреудің әңгімесін қабылдайтын акушер екеніңізді елестетіп көріңіз. Оның дүниеге келуіне рұқсат етіңіз: еститіндей, пішін және дауыс алатындай. Баяндаушыдан оның сезімдері мен ойлары туралы не айтатыны туралы сұраңыз, бұл оқиға сізде қандай сезімдер мен ойларды тудырғанын бөлісіңіз.

Егер адам сізге бір тонна шағым түсірсе, қыңсылауды тоқтататын сұрақ қойыңыз: «Енді не істейсің?» Біріншіден, бұл сізді құтқаруға асығудан және басқа біреудің жауапкершілік аймағына кіруден сақтайды, екіншіден, дұрыс мәндік акцент береді: Иә, бұл сізге оңай емес, бірақ сіз дәрменсіз кедей емессіз, өміріңізге әсер ете аласыз – неден бастау керектігін ойлаңыз, мен қуана тыңдаймын.

Түсініксіз нәрсені нақтылаңыз. Бірде досым маған өнген гинкго тұқымын берді³⁸. Өрік тұқымына ұқсас ірі тұқымдардың бір жағында ақ өскіндер пайда болды. Мен бұған қуанып, горшоктардың бүкіл батареясын отырғыздым.

Мен инстаграмда суретке түсірдім, тіпті жарияладым. Та-яу арада досынан хабарлама келді: «Оля, сен оларды төңкеріп отырғыздың! Ақ өскіндер – бұл тамырлар!»

Динозаврлар заманынан аман қалған және маған Жапониядан келген ежелгі реликті өсімдіктер горшоктағы жылы терезеде өлу қаупін тудырды, өйткені бағбан Оля оларды қалай дұрыс өндеу керектігін сұрауға ұялған болатын. Маған қайта отырғызуға тура келді. Көптеген қажетсіз қозғалыстар – тілде бұралған, бірақ ешқашан айтылмаған уақытында қойылмаған сұраққа байланысты.

«Неге» деп басталатын сұрақтардан аулақ болуға тырысыңыз. Оларға жауап ретінде адам бейсаналық түрде түсіндіріп, ақтала бастайды (демек, өзін қорғай бастай-

³⁸ *Гинкго* —әдемі желдеткіш тәрізді жапырақтары бар ағаш өсімдік. Жапон тілінен аударғанда «күміс өрік» дегенді білдіреді.

ды). Шынымды айтсам, біз күнделікті өмірде «неге» деп басталатын жағымды сұрақтарды сирек естиміз – оның орнына көбіне: «Неге кешігіп қалдыңыз?», «Неге қоңырау шалмадың?», «Неге сіз барлық қарапайым адамдар сияқты өмір сүре алмайсыз?» Сұрақ: «Сіз неге соншалықты кереметсіз?» деген сұрақ тіпті қойылмауы да мүмкін! Енді салыстырыңыз: «Неліктен сіз 1 наурызға дейін салық декларациясын тапсырған жоқсыз?» және «Салық декларациясын уақытында тапсыруға не кедергі болды?». Бірінші жағдайда, сіз бірден өзіңізді кінәлі сезінесіз және қабырғаға сүйенесіз, екіншісінде сіз кешіктірудің себебін тыңдауға шынайы қызығушылық пен дайындықты сезінесіз.

Сондықтан, егер сіз сұхбаттасушыны қорғауға мәжбүрлемейтін болсаңыз, сұрақты қалай тұжырымдайтыныңызға назар аударыңыз.

Ойлануға уақыт бөліп, оны басқаларға беріңіз. Сізден бірдеңе сұрағанда немесе ұсынылғанда, мұнда және қазір жауап берудің қажеті жоқ. Әсіресе, егер сіз осы сәтте көлік жүргізіп жатсаңыз, қашып бара жатқан баланы ұстауға тырыссаңыз немесе дәрігерге кезекке тұрсаңыз, яғни сіз назардан тыс немесе жүйке қысымында болсаңыз. Сізге өз ойларыңызды жинауға уақыт беріңіз және қанша уақыттан кейін жауап бере алатыныңызды айтыңыз. Кейінге қалдырудың нақты уақытын белгілеу жақсы тон болып табылады, өйткені сіз сұрағанды ыңғайсыз жағдайда қалдырасыз (сізден бірдеңе күту керек пе, жоқ па).

Ал егер ұсынушы тарап сіз болсаңыз, ұсыныстың әрекет ету уақытын белгілеңіз («Біз компанияны саяжайға жинаймыз. Егер сіз бізбен бірге баратын болсаңыз, кешкі жетіге дейін хабарлаңыз, сонда біз қанша сатып алу керектігін түсінеміз»).

Тек сұраққа жауап беріңіз, ешқандай ақталу немесе миңгірлеу жоқ. Айталық, досыңыз: «Мені туған күніме шақырмағаныңа таң қалдым. Сенде бәрі жақсы ма?» Жауап: «Иә, бәрі жақсы – жеткілікті». Сіздің досыңыз оны неге шақырмағаныңызды түсіндіруді күтуі әбден мүмкін. Бірақ ол бұл туралы тікелей сұрамайынша, айтылмаған сұраққа жауап беру немесе талап етілгеннен көбірек ақпарат беру керек деп ойламаңыз.

Ол өзінің сезімін білдірді – таңқаларлық, сіз бұл реакцияны қабылдадыңыз, бірақ оған ештеңе істеуге міндетті емессіз – ол сіздікі емес.

Сол операдан: «Маған сенің менімен қандай үнмен сөйлескенің ұнамайды», «Мен уайымнан жынданып кете жаздадым», «Света апайдың қызы үшінші баланы күтуде, мен бірінші немеремді күте алмай жүрмін...». Біздің қарым-қатынас мәдениетіміздің қиындықтарының бірі, кеңес беруден басқа, сұрақтарға да, сұрауларға да мүлдем ұқсамайтын мәселелерді немесе өтініштерді үнемі қолдану болып табылады. Салыстырыңыз: «Менімен мұндай үнмен сөйлеспе», «Мен уайымнан жынданып кете жаздадым! Өтінемін, келесі жолы маған кешігіп қалғаныңызды ескертудің

жолын табыңыз», «Мен немерелерімді сондай күтудемін – сендер тіпті балалы болуды жоспарлап жатсындар ма, әлде армандамай-ақ қояйын ба?» (соңғы сұрақтың этикалық сәтіне көзімізді жұмайық – бұл тақырыпта ата-аналар әдетте нәзіктікпен көп араласпайды). Жоғарыдағы мәлімдемелерде өтініштер мен сұрақтар оқылған болуы мүмкін, бірақ дауыстап айтылмаған, демек, олар құрылымдық емес – оларды шыбындар ретінде қарауға болады, ақ шу деп қателесуге болады.

Жауаптар мен әрекеттер қажет болса – сұрақтар мен өтініштерді дұрыс қаптамаға ораңыз.

Яғни бұйрық рай етістіктері мен сұрақ белгісін қолданыңыз.

«Мен білмеймін» деген сөзден ұялмаңыз. Білмеу-бұл сіздің қабілетсіздігіңізге қол қою дегенді білдірмейді. Бұл қазіргі сәттің шынайы көрінісі. Мүмкін сұраққа жауап беру үшін сізге уақыт керек шығар, содан кейін: «Маған бұл сұраққа жауап беру үшін уақыт керек, оған бірнеше сағаттан кейін оралайық» деп айту қалыпты жағдай. Мүмкін сіз сізден не сұралатыны туралы мүлдем ойлағыңыз келмеуі мүмкін, содан кейін «Мен білмеймін» деген тіркес сіздің күш-жігеріңіздің нақты белгіленген шекарасы болады, сіз оған баруды жоспарламайсыз, өйткені Сіз қызықсыз.

Сізге ыңғайлы қарым-қатынас әдісін қарастырыңыз. Егер сіз ауызша қарым-қатынаста жақсы ойласаңыз және әріптерді теру сізге ұзақ және қиын болса, айтыңыз.

Менің досым бар, біз өзара жайлылық принципі бойынша сөйлесеміз: ол маған дауыстық хабарламалар жібереді, ал мен оған мәтін жіберемін. Менің жақын достарым менің телефонмен сөйлескенді ұнатпайтынымды біледі, сондықтан олар тек соңғы шара ретінде қоңырау шалады – содан кейін мен нақты білемін: шұғыл нәрсе, жауап беру керек.

Әлеуметтік желілерде басқа адамдардың жаңалықтарына жауап бермеуге рұқсат етіңіз. Эмодзи де, лайкта, түсініктеме де жоқ. Мұны басқаларға сізге қатысты рұқсат етіңіз, яғни сіз орналастырған контентке басқалардың реакциясын бақыламаңыз, сіздің дауысыңызды кім көргенін, бірақ сұрауға кім жауап бермегенін бақыламаңыз.

Сұралмаған кеңестер

Сұралмаған кеңестер, әдетте, біз біреумен сезімдермен немесе ойлармен бөліскен кезде пайда болады, бірақ біз оны не үшін жасайтынымызды немесе қандай реакция күтетінімізді білдірмейміз («мен мақтану үшін», «мен түсіну үшін», «мен өкіну үшін»). Егер сіз өзіңіздің қайғыңызды адамдарға жеткізсеңіз, көп жағдайда аяушылық, кеңес немесе басқа біреудің әңгімесіне қайта оралады «бұл тағы не, бірақ менде...» – ал кімнің өмірі нашар деген айтылмайтын жарыс ба-сталады. Әлемде көбірек зардап шегетін адам бар сияқты, сіздің қайғыңыз ақталмайды және күлкілі.

Біреудің үмітсіздігімен немесе ауырсынуымен кездескенде, алдыңызда жақсы ниетіңізді шашып, бірден құтқаруға асықпау қиын. Егер сіз өзіңізді тәжірибелі сезінетін нәрсені кездестірсеңіз, мұны жасамау одан да қиын, себебі сіз оны бастан өткердіңіз – олар қосымша тағамдарды сәтті енгізді, қоныс аударды немесе блог ашты. Алайда, егер бұл іс жүзінде болса да, өз тәжірибенізді басқаларға сұрамай ұсыну дұрыс емес. Әсіресе, оны мәжбүрлеу немесе басқа біреудің әрекеті үшін ұятқа қалдыру.

Біз әдептілікті жоғалтамыз және егер олар сұрамаса, сұрамайтынын ұмытып кетеміз – онда біздің бағалауымыз қажет емес, себебі басқалар қайнап жатқан жағдай бізге өте аз ортақ ештеңе жоқ. Егер біз өзімізге қаражат салмаған болсақ,

ақшамен, күшпен, уақытпен және басқа ресурстармен, мерекелік үстелге отырып, қолдарымызбен қантқа қол созудың қажеті жоқ.

Егер сіздің балаңыз болса және сіз оқшауланбаған өмір сүрсеңіз, менің ойымша, сіз өзіңізді жақсы ана болуға «үйреткен» он шақты жағдайды оңай еске түсіресіз, бұл өзіңізді кінәлі, ұятты және өз жеткіліксіздігіңізді тудырады. Сіз баскиім кимейсіз, балаңыз жалаң аяқ жүгіреді, сіз дұрыс емделмейсіз және босандыңыз – *олай да* емес. Содан кейін – қысқа, қырық минут-қалай *қажет* екендігі туралы монолог.

Сонымен, сұралмаған кеңес сізге келгенде...

өзіңізден сұраңыз: сізге кеңес беретін адам қалай өмір сүрсе, солай өмір сүргіңіз келе ме? Ол не айтқанын білетіндіктен немесе сөйлей алмайтындықтан сөйлей ме? Анам, әкем, туыстарым және форумдардағы бейтаныс комментаторлар, достар, жаттықтырушылар мен мұғалімдер, әріптестер және жай ғана қоғамдық кеңесшілер – олардың сөздерінің артында жеке әңгімелер тұр ма? Немесе бұл бақыт, ақша, қуаныш, бизнес, сақталған отбасы немесе кәсіби құзыреттіліктің шынымен керемет деңгейі жоқ жалпы пайымдаулар ма, дауыстап айтылған ойлар ма?

есіңізде болсын, кеңес іс – әрекетке нұсқау емес. Кеңес бере отырып, адам өзімен бірге басты рөлде қиялын айтады – мұндай жағдайда ол не істер еді. Жалпы алғанда, айтылғандарға деген салауатты көзқарас – «жақсы, жарайды». Ең бастысы, шешім қабылдау қабілетіңізге сенімді болмау керек,

әйтпесе айналаңыздағы адамдар әрқашан жақсы білетін сияқты болады (олар жылдар өткен сайын ақылды болып, сіз жай ғана қартайған сияқтысыз);

сұралмаған кеңеске жақсы жауап ретінде «Мен түсінемін, рахмет (үлкен)» деген сөйлемді дайын ұстаңыз. Бұл кеңесші кесіп өтпеуі керек шекараны біржақты түрде белгілеу үшін жеткілікті қарапайым, бірақ ол агрессияны қамтымайды (егер ол бар сияқты болса, күлімсіреңіз немесе Эмодзи қосыңыз, бұл шиеленіс дәрежесін төмендетеді; бірақ егер сыпайылық сіздің жоспарларыңызға кірмесе, артық би қимылдары ештеңеге әкелмейді);

«қосымша кеңестер қажет!» деген сөз тіркесін, жоғарыдағы сөйлемге балама ретінде, сыртқа шыққан сарказмды ұстай алмасаңыз қолданыңыз. Ол кейде жақсы жұмыс істейді, өйткені ол сөздерінің ің астында өзін – өзі мазақ етуге шақыру бар-барлығына араласатын адамдар.

Біз басқа адамдардың бейсаналық қоймаларында не жатқанын білмейміз.

Үмітсіздіктің қандай күші немесе қорқыныш тудыратындығы мүлдем зиянсыз, біздің ойымызша, бұл жәй ғана реплика немесе сәтсіз әзіл. Біз қорлау инесінің осал жерге қалай дәл және терең енетінін ешқашан білмейміз. Біз тіпті не болғанын түсінбейміз, ал адам ауырсынудан тасқа айналады және мыңдаған сынықтарға ұшады. Егер бізде сәттілік болса, ол оны ренжіткенімізді хабарлайды, содан кейін біз кешірім сұрап, қарым-қатынас орнатуға мүмкіндік аламыз.

Әйтпесе, адам радардан біраз уақытқа жоғалып кетуі немесе біздің өмірімізден мүлдем жоғалып кетуі мүмкін – түсіндірусіз және оған қайта оралғысы келмейді.

Көмек сұрау ұят емес

Көмек сұрау қиын, егер біз өзіміз проблемаларды шешіп, ешкімге ауыртпалық түсірмеуіміз керек деп ойласақ немесе өзімізді ұстаудан қорқатын болсақ. Кейде көмек сұрау тіпті физикалық тұрғыдан қиын – тамақта кесек пайда болады және ешқандай дыбыс шығара алмайсыз.

Бұл бала кезінен тәуелсіз қыз болуға үйретілген кезде болады, сондықтан құдай сақтасын, біреуге ыңғайсыз болатын қыз өспеуі үшін. Және ол көмек сұраудың дұрыс екенін білмей өседі. Диванды сегізінші қабатқа сүйреудің қажеті жоқ.

Егер бұл қиын болса, оны қалай жеңілдетуге болатынын анықтауға жеткілікті негіз бар. Біреуден сізбен ауыртпалықты, тапсырманы немесе жауапкершілікті бөлісуін сұрауға болады, тіпті егер сіз бас тартсаңыз да, бұл көрінгендей жойқын емес. Бұл бір адамның «жоқ» деген жауабы ғана. Бірақ сіз бұл ілемде екеу емессіз.

Басқа біреудің оған деген реакциясын алдын-ала ойламай-ақ көмек сұраңыз – адам не айтады, қалай қарайды, сіз туралы не ойлайды, не сұрайды. Негізінде, сіз жай ғана өтінішті сөзбен айтып, жауапты естуіңіз керек.

Ақшаны қарызға алу үшін қоңырау шалғанда, «Қалайсың, өзің қалайсың, балалар қалай» деген ұзақ прелюдиялар қажет емес – көмек сұрау мұқият дайындықты қажет етпейді, олар өздігінен қорқынышты емес, бұл жай ғана өтініш.

тер.

Сонымен қатар, оларға туыстық байланыстар қажет емес («біз отбасымыз ғой!») немесе ортақ өткенге сүйеніңіз («ескі достықпен көмектесіңіз, досым»). Сіз кез келген нәрсені сұрауға құқығыңыз бар – адам кез келген нәрсеге жауап беруге құқылы. Бірақ ол сіздің оның жауабына жоспарларыңыз бар екенін сезгенде (және міндетті түрде сезінгенде) және оның сөздері сіз естігеніңіз емес – бұл оны жоққа шығармаса, одан әрі қарым-қатынасты қиындатады.

Жиырма екі жасымда мен Румынияға демалуға бардым. Кетерден екі күн бұрын менің ақшам таусылды. Мүлдем. Мен өзіме су да, тамақ та сатып ала алмадым. Ешқандай қор болған жоқ. Мен туристік топтағы кез келген адамға жағдай туралы айтудың орнына бұл туралы үндемей, аштықты таңдадым. Енді мен мұның қандай ақымақтық екенін түсінемін: автобуста менімен бірге бір қонақүйде демалған 40 адам келді, біреу жеуге болатын нәрсемен бөлісуге немесе «үйге келгенде берерсің» шарттарымен ақшаға көмектесуге мүмкіндіктері болды. Бірақ мен үндемедім – және ешкім ештеңе білмеді.

Мені тәкәппарлық туралы күлкілі идеялар ұстап тұрды деп күдіктенемін: өзін қорлау үшін сұрамау. Өтініш әрқашан берушінің жағы – жомарт, мол және қолын созған адам – аянышты, қайыршы. Бұл тәсілде шығармашылықтан ештеңе жоқ, әрине, өзара тиімді шешім табуға деген ұмтылыс, сіз оны көре алмайсыз, өйткені сіз тіпті қарамайсыз.

Мен қонақүйдегі ас үйде жұмыс істеуді немесе бірлескен кешкі асқа біреудің баласымен бірге отыруды ұсынуды сұрай аламын. Бірақ жоқ – мен проблеманы кеңірек қарарудың орнына азап шегуді батыл таңдадым.

Көмек сұрау – бұл өзін-өзі бұзу емес, бұл мәселені шешуге бағытталған қадам.

Нақты тұжырымдалған сұранысқа біреу жауап береді, біреу жауап бермейді, бірақ бас тарту өтінішті ақаулы немесе оның болуына лайықсыз етпейді. Ол ойын-сауық құралы, мың айнымалының бірі, сіз үстелге лақтыратын түйіндер – және қисық сізді қайда апаратынын бақылаңыз, келесі сәтте не болады.

Сіз бірдеңе сұраған кезде нашарлай алмайсыз және қиындықтармен жалғыз күресу арқылы жақсармайсыз. Есіңізде болсын, «сенбеңіз, қорықпаңыз, сұрамаңыз» – бұл түрмедегілердің сөзі, үш тұтқындау өсиеті, олардың философиясын қарапайым өмірге әкелудің қажеті жоқ.

Өзін аялау жаднамасы

1. Кеңестерге емес, әңгімелерге сеніңіз. Жақсы адамдардың қиын жағдайлардан қалай шығатынын және «бетті сақтауға» өтірік айтпайтынын көру әлдеқайда қызықты. Әңгімелер шабыттандырады, қара сөздер жоқ, кеңестер сұраусыз олар мүлдем ызаны келтіреді.

2. «Иә» және «жоқ» – әдемі, керемет сөздер, бірақ «мен ойлануым керек» және «мен білмеймін» дегеннен жаман емес. Оларды қолданыңыз.

3. Өзіңіз үшін маңызды нәрсені хабарлау кезінде сізге қандай реакция қажет екенін көрсетіңіз және егер ол айтылмаса, сұрауды нақтылауға жалқау болмаңыз. («Сіз менің пікірімді естігіңіз келе ме, әлде сізді жай ғана қолыма алайын ба?»). Бұл қарым-қатынасты ұқыпты және әдепті етуге көмектеседі.

4. Көмек сұраудан қорықпаңыз және оны қабылдаудан қорықпаңыз. Егер соңғысына қиын болса, көмек сізге «қарызға» емес, жасаған ісіңіз үшін алғыс ретінде келеді деп елетіп көріңіз. Жақсылықтың сіздің өміріңізде көрінуіне кедергі жасамаңыз, оған қарсы болмаңыз. Сондықтан осылай қажет.

Махаббат деген ұғым жоқ, бүгін шындық, ал ертең – өтірік, сондықтан өзіңіз үшін шешіңіз – әр таң сайын бір кесе шай ішуде; бірақ сіз қалай іш пыстырарлық

өмір сүресіз, өйткені сізді ешкім сағынбайды.

Ксения Желудова

Оныншы нәзіктік. Адамдар

Адамдар – баға жетпестер.

Біз өзіміз туралы барлық маңызды нәрсені бір-бірімізбен қарым-қатынас арқылы түсінеміз: біз қалай жақсы көреміз, неден қорқамыз, қандай қазыналар мен қасықтарды жасырамыз. Бірінші кездесуде біреумен байланыс орнатылады, ал басқалармен – көп сөйлескеннен кейін ғана. Жақындау мен алыстау арқылы біз қарым-қатынастың тірі организм ретінде өсетінін және өзгеретінін түсінеміз – қызығушылықтан, жанашырлықтан және қуаныштан сезімдерді салқындатуға, бейжай қарау мен байланысты тоқтатуға дейін.

Google оның есімін қалай білгенін, адамның кім болғанын, қалай өмір сүргенін және немен дем алғанын білгенде, соншалықты таңқаларлық, соншалықты жылы. Өмір сені қайда әкелсе де, сен білесің: сізді міндетті түрде қуанта-тын, ыстық сорпамен тамақтандыратын, шырынмен емдей-тін, жақын жерге отырғызатын және сізге қажет болғанша кедергі жасамайтын орын бар.

Кейде сөздер шынымен қажет емес – сіз мұрныңызды тығып, жылай алатын иық қажет.

Себебі сіз басқалардың сенімінсіз бәрі жақсы болатынын білесіз. Бұған жету жолында «жақсы» кейде өте қиын болуы мүмкін және мұндай минуттарда: «Мен өзімді өте жаман се-

зінемін. Мені аяңыз, өтінемін» деп айту ұят емес.

Шын мәнінде, интуитивті түрде біз әрқашан қоршаған ортамыздың қайсысымен тек жұмыс, пирог рецептері, фильмдер немесе кітаптар туралы сөйлескен дұрыс екенін және кімге жыртылған жүнмен сырғып, құсу кезінде шашыңызды ұстауды сұрай алатынымызды түсінеміз. Жүрегімізде біз мұның бәрі кімді қорқытатынын білеміз, өйткені ол үшін бақытты және күшті адамның статикалық бейнесі тартымды және ол басқалармен айналысқысы келмейді, ал кім бізді қайғы-қасіретпен, қуанышпен, қалдықпен, тәттілікпен және адам төзгісіз жеңілдікпен қабылдайды – және болмыстың айтылмайтын ауырлығында.

Біз бұл таңғажайып адамдарды дос деп атаймыз және оларға үй кілттері мен мысыққа сенеміз.

Мен Валентиннің ең жақсы күнін өткізгенім есімде: гүлдері бар курьер де, танылған хаттар да, бірде-бір өрескел құттықтаулар да жоқ. Берлинге мінген достар жалдамалы пәтерін қарауды өтінді, сондықтан мен кешті жартылай бос хрущевте кездестірдім – жалбыз шайы мен бір бума зефирмен, қадамдардың жаңғырығы мен көлеңкелерді мерекелік қызғылт түске бояған неон гирляндымен.

Қабырғадан тыс жерде Уитни өзінің аңызға айналған I Will Always Love You әнін шырқады, карама-қарсы терезелерде басқа адамдардың өмірі тас талқан болып жатты, қаланың үстінде аспан көгілдір түсті. Мен жалғыз болдым және өзімді жақсы сезіндім. Олар кіреберісте темекі шегетін, бір-

неше қаба төменде виолончельде ойнайтын. Бір жерде сорпа қайнатып жатты, бір жерде олар жаман жаңалықтарды күтті, ал махаббат кездейсоқ өлім сияқты барлық жерде болды. Мен жай ғана бақылап отырып, келесіні, ойладым: «Бірақ сізге қажет нәрсенің бәрі сол жақтағы қабырғалардың астына сыйғанда, бұл өте керемет».

Өз тобырым

Жасы ұлғайған сайын сіз өзіңіздің тобырыңыз деп санайтын адамдардың өте тар шеңберіне үйренесіз.

Сіз біреумен ортақ жад жіптерімен және өткен жолдармен байланысқансыз. Біреумен – бір-бірін парталас ретінде, тор көз дәптердегі қисық қолжазба бойынша, онда жолдар – сызықпен, ал армандар көшірме ретінде білуге болады және сізді әртүрлі бағытта алып кеткенге дейін тағы да көп жылдар өтеді. Бірақ сіз сонда да «дейін» болған адам болып қала бересіз – тірі, күлкілі, жұмсақ, себепсіз бақытты, әрине, сүйікті, қарусыз, таза.

Жақында танысқандар бар, бірақ бірден мұқият және мақсатты түрде: ұқсас тыртықтар, тәжірибе, өмір мен мақсаттар туралы көзқарастар.

Мұндай байланыстарда сіз бұл адамдармен өтірік айтудың қажеті жоқ екенін бағалайсыз және қорғайсыз. Олардың идеясына бейімделу, одан құлап кетуден қорқу, қол жетпеу – кенеттен мұрт түсіп қалады, мұрын ыстықта жарқырайды немесе ерін далабы сүртіледі?

Сіз «өз» адамдарыңызды бірден көресіз – оларды жақсы көру үшін ұзақ уақыт танудың қажеті жоқ.

«Өзіңдікін» бірден жүректің ауыруы сияқты сезінесіз, кездесудің қайда және қалай өтетіні маңызды емес. Сіз кенеттен сіз бір қандас екеніңізді түсінесіз, ал бейтаныс адам-

мен бұл сіздің наныңызды да, жекпе-жегіңізді де бөлісе алады. Егер сіз бір кездері жау болсаңыз, онда бұл бақытсыздық емес, абырой болады.

Бұл адамдармен ақпаратты сүзгіден өткізудің қажеті жоқ, алдын-ала есептеп, қай жерде шығатыны, қай жерде есіне түскенде бүйірден шығатынын ойлаудың қажеті жоқ. Олармен сөйлесу оңай, қалай тыныс алу керек, қалай жүгіру керек, суға жүгіре келіп қалай секіру керек және арқаңызбен ағынмен жүру керек, бір уақытта бос және толып кету тәрізді: мен айтамын, міне, олар, бірақ терезенің сыртындағы аспан күміс жіппен кестеленген және бұл әдемі.

Өз адамдарыңызбен сөйлесу рингтегі ауызша спарринг емес, «әлсіз» интеллектуалды ойындар емес, қара әзіл мен сарказмның коктейлі емес. Мұның бәрі тек тыныш және жарқын уақытта, күш-жігер мен өркендеуден артық болған кезде ғана жақсы. Бірақ бұл кезде күлкілі емес, қараңғы және терезенің сыртында не екені белгісіз, аспанда жұлдыздар жоқ – сіз олардағы суық пластикалық манекендері бар әдемі дисплейлердің жарқырауына емес, оны қолдайтын және нәрлендіретін нәрсеге барасыз; тыңдайтын және түсінетін, ең бастысы білетін адамдарға: бәрі өтеді, болмайды әрқашан із қалдырмайды, бірақ: «Сіз оны міндетті түрде жеңе аласыз, мен сізге айтып отырмын. Әзірге – осында кел, мен сені құшақтайын. Мен құшақтаймын, менің жақсымды, – мен үрлеймін...»

Адамдармен сөйлесу – бұл қарым-қатынас. Экранның ар-

тына жасырыну емес, сол күйінде сөйлеу мүмкіндігі. Жеке бөлісу, оның артық болмайтынын біле отырып, ешкім асығыс көзін тартпайды, әнгімені басқа тақырыпқа аудармайды. Бұл өзен жағасында оттың жанында отыру сияқты тыныш гитара ішектерінен тартып, ән айта аласыз, тыңдай аласыз немесе айта аласыз: «Білесіз бе, үндемей отыратұрайық...» – және бұл тыныштық сіздің достығыңыз сияқты нәзік болады.

Өз адамдарыңызды іздеңіз. Өз адамдарыңызға қамқорлық жасаңыз. Олар тірек. Сіз өзіңіздің графигіңізді сенімді түрде құратын координаттардың бірдей емес нүктелері. Өз осалдығын көрсете алатын адамдар, оларға арқаларын бұрудан қорқудың қажеті жоқ адамдар.

Сіздің тобырыңыз отбасы емес, сіз оны өзіңіз таңдайсыз. Көбінесе ол сізді жүрек ритмімен сәйкес келетін адамдар шеңберіне жеткенде табады.

Біз әртүрлі себептермен достық қарым-қатынас орнатамыз – көбінесе бұл қандай да бір ортақ қызығушылық немесе ортақ іс. Тони Крэбб «Ақылсыз бос емеспін» кітабында³⁹ ең жақын 15 адамның тізімін жасауды және бұл қарым-қатынасты ең маңызды және қымбат деп сақтауды, оған ақша салуды және ешбір жағдайда назардан тыс қалдырмауды ұсынады. Әйтпесе, психикалық әл-ауқат үшін жауапкершілік жүктемесі отбасылық серіктестің мойнына түседі, ол оны

³⁹ Крэбб Т. Ессіз бос емес. Шексіз істерден қалай құтылуға болады / аударған Ксения Артамонова. – М.: Альпина Паблишер, 2015.

жеңе алмайды. Осылай болады: бір адаммен біз әдебиет туралы сөйлесуге, киноның жаңалықтарын талқылауға, екіншісімен – өсек айтуға, үшіншісімен – дүкенге баруға, төртіншісімен – қазынамен бөлісуге, бесіншісімен – бірге серуендеуге немесе хорда ән айтуға, алтыншысымен – ақпарат алмасуға мүдделіміз, қызанақ өсіре немесе қоқысты сұрып-тай аламыз, жетіншісімен – линди билей аламыз. Біздің серіктес физикалық тұрғыдан біздің барлық қажеттіліктерімізді қанағаттандыра алмайды, сонымен бірге өз мүдделерін құрбан етпей және өз өмірінің орнына біздің өмірімізді сүрмейді.

Сондықтан «барлық жұмысыңыз үшін басты 15 адаммен қарым-қатынасыңызды ешқашан қысқартпаңыз.

Келесі 50, 150 және 500 контактілерді жақсы уақытқа дейін кейінге қалдыруға болады, бірақ бұл 15 емес. Сіздің «қолдау тобыңыз» сізге ең шаршау мен үмітсіз жүктеме кезеңдерінен өтуге көмектеседі – одан бас тартпаңыз»⁴⁰.

Иә, серіктестерде ортақ нәрсе бар жұптар бар – олар мінсіз жабық жүйе, бөлінбейтін егіздер сияқты. Егер бұл сіздің жағдайыңыз болмаса, ренжімеңіз – қарым-қатынастың басқа нұсқалары да жақсы жұмыс істейді. Қызығушылықтар мен хоббилердің толық сәйкес келуі махаббаттың стандарты да, бақыттың кепілі де емес. Әр түрлі нәрселерді жақсы көру, әр түрлі нәрселермен айналысу, серіктеспен қарым-қатынастан басқа «өз» достарының болуы қалыпты жағдай және некені

⁴⁰ Сонда. – 261 б.

сәтсіз немесе төмен деп санамау.

Егер қарым-қатынаста сіздің негізгі қажеттіліктеріңіз жабық болса, қалғандары басқа адамдардың көмегімен қанағаттандырылуы мүмкін. Сыртқы әлемге қажет нәрсені алу және оны бере алмайтын адамнан алуға тырысу қалыпты жағдай. Бұл сондай-ақ көптеген нәзіктік пен зорлық-зомбылықтан саналы түрде бас тарту: егер сіздің серіктесіңіз сөйлесудің жанкүйері болмаса (мысалы, менің күйеуім сияқты), бұл мүмкіндікті қабылдап, оны сөзбен азаптамағаныңыз жөн. Біздің біреуімізде бір нәрсе жетіспегені үшін кінәсізбіз, әр түрлі болуға құқығымыз бар. Біз тек басқалардың мүдделеріне қызмет етуге арналған ресурс ретінде ойластырылған жоқпыз. Ешкім ондай болған жоқ.

Адамдар – жақсы айналар

Кейбір адамдар өздері білмей, бізге өте маңызды, өте қажет, өте сирек кездесетін және сондықтан өте құнды қызмет көрсетеді – олар біз үшін жақсы айналар ретінде қызмет етеді.

Олар бізге оң кері байланыс береді, тіпті біз оны сұрама-сақ та: «Мен туралы жақсы нәрсе айт, мен оны қатты қажет етемін, жүз жыл бойы өзім туралы ештеңе "естіген жоқпын"» деп айтпаймыз. Жақсы айналар кенеттен, себепсіз, кенеттен олар бізге не ұнайтынын жазуды шешеді, бұл олардың тілдің ұшында біз үшін бұрыннан қандай сөздер келіп жүргені әсерлі – енді олар гүл сияқты сыйлауды шешті.

Сонымен қатар, олар әдетте біз үшін бәрі жақсы екенін есту керек болған кезде пайда болады. Біз не істеп жатқанымызда, қайда бара жатқанымызда, не келгенімізде бәрі жақсы. Біздің көзіміз жиі жабулы – біз өзімізге ескі етік сияқты үйреніп қалдық. Егер біз бір нәрсені және өзімізді немесе өзіміз туралы білсек, онда негізінен ішкі сыншы не айтады солар. Содан кейін кенеттен олардың көздерінше біз таза судың бетіндегідей, тыныш және тегіс болып көрінетіндей болатын адамдар.

Олар бізге күш пен сенімді қайтарады, бұл біздің бойымыздағы ең ғажайыпты – біздің сыйлығымызды, супер күшімізді еске түсіреді. Біз өзімізді мақтан тұтатын нәрселер ту-

ралы өз бақылауларымызбен бөлісеміз (өйткені олар мақтан тұтар еді!), тіпті осы күнге дейін бізде бұл бар деп ойлама-сақ та.

Біздің біреуімізде оның жылы, мейірімділігі өте сүйкімді: жанында болсаңыз болды – және сіз суық кеште қалың жұмсақ көрпемен жабылғандай болып, оны барлық жағынан ақырын итеріп жібергендей сезінесіз. Екіншісі, айналадағы кеңістікті тербетуіме, оны толқындармен бөлуімен, сол толқындарды цунамиге айналдыруды білуімен өте тартымды. Мұндай адамдардың қасында сіз кеше ауамен бұрынғы идеяның кенеттен шындыққа айнала бастағанын, дұрыс адамдармен, орындармен және байланыстармен толып, пульсацияланып, орындала бастағанын физикалық түрде сезінесіз. Біреу өзінің кірпияздығымен, ұқыптылығымен, жағдайды атомдарға бөлу қабілетімен таң қалдырады және бәрін мұқият қарастырады, ештеңені назардан тыс қалдырмайды, ештеңені ауырлатпайды. Ұсақ-түйектерді ойлауға бейімділік көбінесе таза суға ұқсайды – бірақ ол бір күні бәрін құтқарады.

«Жақсы айналар» флирт жасамайды, пайдаға немесе өзімшілдікке мақтау айтпайды. Тұтастай алғанда, олар үндемеуі мүмкін еді, бірақ олардың оптикасы жақсы нәрселерді көруге, сұлулықты байқауға және балалар сияқты жүректеріне әсер ететін барлық нәрселерге қуануға бейімделген. Олар «біздің жеңілмейтінімізді» көрсетеді – біз оны әдеттегідей қабылдаймыз немесе мүлдем байқамаймыз, бірақ бізді

басқалардан сөзсіз ерекшелендіретін нәрсе – бұл шеберліктің немесе рухани сыйлықтың белгісі.

Сізді жақсы көретін адамдардан сізге не ұнайтынын айтуын сұраңыз. Олар сізді не үшін бағалайды. Оларға қанша уақыт қажет болса, сонша уақыт беріңіз – және тандануға дайын болыңыз. Сіз тіпті кейбір қасиеттеріңіз басқалардың жүрегінде терең резонанс тудыратынын, оларды шабыттандыратынын, ынталандыратынын, осы әлемде тыныштықты сезінуге көмектесетінін білмеуіңіз мүмкін. Тіпті сіздің қасыңызда болу біреу үшін емдік болуы мүмкін

Жылы сөздерді сақтаңыз, оларды ішке жасырыңыз, оларға сеніңіз.

Оларды дәптерге жазып, қиын кездерде тыныштық пен үміт үшін оларға оралыңыз. Олардың үлкен қолдау ресурсы бар – бұл жанға арналған тірі су, күмән мен қорқыныштың лабиринтінен арылуға қабілетті сиқырлы жіп. Оларды иемденіп, өзіміз туралы білімге біріктіре отырып, біз өзімізді қуанту, өзімізді жақсы, әдемі, күшті және тандануға және сүйіспеншілікке лайық деп санау құқығымызды нығайтамыз. Бізге шағылысқан жарық неғұрлым көп оралса, соғұрлым сіз жарқырағыңыз келеді, біз өмір сүретін орта соғұрлым қауіпсіз болады, көздер басқа адамдарда ерекше нәрсеге сезімтал болады.

Біз өзімізде қандай қазыналар жасырылғаны туралы өте аз білетінімізге сенімдімін, өйткені үнемі «жақсы шағылысу» жағдайында, манипуляциясыз және күрделі психологиялық

көп жүріс-тұрыссыз өскендер сирек кездеседі. Мақтау психикалық қырының сұлулығын көрсетудің орнына қалаған немесе ыңғайлы мінез-құлықты нығайту құралы болды.

Бірақ егер біз өзіміздің ерекше құндылығымызды көрмек, бұл оның жоқтығын білдірмейді.

Олар өздеріне шабуыл жасамайды

Мейрамханада мен бір даяшыға екіншісіне шағымдандым. Ол: «Иә, білемін, ол біртүрлі. Бірақ біреу басқа ритммен билегенде, мен өзіме «билей берсін» деп айтамын.

Н. Голдберг. Көлікті жеп қойған адам⁴¹

Достық байланыстардың аяқталуының көптеген себептері бар. Кейде бұл сенімнің жоғалуы немесе қатты реніш, содан кейін адаммен байланыс реанимациялық шараларды өткізбестен осы жерде және қазір үзілгісі келеді. Кейде әлеуметтік желілердегі достардан жай ғана алып тастау ақпараттық иеліктен шығару қабырғасын құру үшін жеткілікті.

Мұны мойындау қорқынышты, бірақ адамды күнделікті таспада жоғалтқан жөн – және ол ұмытып кету өзенінде жоғалып кеткендей. Сіз оның тірі немесе жоқ екенін енді білмейсіз.

Қарым-қатынастың жойылуының тағы бір себебі – өмір салтындағы елеулі өзгерістер: басқа қалаға немесе елге көшу, некеге тұру, бала туу, мансаптық қиындық, ауру, рухани өзгеріс. Не болып жатқанның әсерінен адам соншалықты өзгере алады, ол бейтаныс адамға айналады. Бұл жағдайда өзіңізге деген сүйіспеншілік – басқалардың өзгеруін

⁴¹ Голдберг Н. Көлікті жеп қойған адам. Жазушы болу туралы кітап / аударған Мария Кульнева. – М.: Альпина Паблшер, 2019. – 42 б.

қабылдау және достықтың аяқталуына мүмкіндік беру, егер сіз адаммен есте сақтаудан басқа ештеңе байланыстырма-саңыз. Өткен күндердің жақсы күндеріне жабысудың қажеті жоқ және сіздердің араларыңыздағы қашықтық соңғы жыл-дары болатын байланыстың көрінуін жасанды түрде сақта-удың қажеті жоқ. Ольга Паволга жазғандай: «Алшақтау әр-дайым біртіндеп жүреді. Алдымен әйнектің артында енді қол тигізу мүмкін емес, содан кейін қабырғаның артында – енді бір-бірін көру мүмкін емес, ал амнезиядан кейінгідей – есте сақтау мүмкін емес»⁴².

Бұл ауырады, бірақ мұндай достықты ұмытып, босату маңызды. Шын мәнінде, достықтың жұқарған сәтін елемеу-ге болмайды: сіз кенеттен барлық байланыстар, кофеге кез-десуге барлық шақырулар, мессенджерлердегі барлық хабар-ламалар тек сіздің тарапыңыздан екенін түсінесіз. Оған – ре-акция, бірақ ешқашан – бастама емес.

Достық олай жұмыс істемейді.

Достықты сақтау керек, қоректендіру керек, оған уақыт пен өзіңді арнау керек.

Ең бастысы – оған әрдайым өзгеріссіз, барлық ереже-лермен бірге бос орын қалдыру. Мысалы, саясатты талқы-ламау, бір-бірін сынамау, әлсіздіктерді мазақ етпеу немесе жаңа әдеттеріңізді, хоббиіңізді және рухани ізденістің же-місін таңдамау. Өйткені тіпті серіктестер, балалар және кө-

⁴² Паволга О. Білекке жазбалар. – М.: ЧеВук, 2011. – 63 б.

шу достыққа жаңа деректерді бастапқы кодқа енгізу сияқты зиянды әсер етпейді.

Иә, біз өзгереміз. Біз еттен бас тартамыз, қоқысты сұрып-таймыз, жаңа біліктілік аламыз, бизнес ашамыз, жүгіруге немесе эзотерикалық тәжірибеге әуес боламыз, психотерапияға жазыламыз немесе отбасымызға басымызбен барамыз. Бірақ достық кеңістігінде сіздердің араларыңызда бәрі пайда болған қарым-қатынас форматын сақтау керек: басуға болмайтын каллустарды және детонатор ретінде жұмыс істей алатын сөздерді білу.

Егер достықта есіктерді қағу, өсек айту, мінезіңізді бетіңізге лақтыру, ұру әдетке айналмаса, онда форматтан кез-келген ауытқу қоңырау соғу болады: бірдене дұрыс емес. Бұл достар арасында ашуланшақтық пен шиеленісті ұшқын-дай алмайды дегенді білдірмейді (ешкім темір емес), бірақ бұл сезімдерді білдіру үшін басқа жолдар табылады немесе олар мүлдем көрінбейді, бұл да таңдау туралы.

Қарым-қатынастың негізгі тіректерінің бірі, махаббат немесе достық маңызды емес, реакциялар мен мінез-құлықтың болжамдылығы: адамнан өткір және жүйкелік па күтпегенде. Оларға шабуыл жасалмайды – олар есікке қарап, әр сыбдырмен дірілдеудің қажеті жоқ ең қауіпсіз және қоректік ортаны қалыптастырады.

Олар саған «сүйемін» дейді – сенесің, ал егер олар айтпаса – сіз жай ғана білесіз. Өйткені бұл байланыс, көрінбейтін, бірақ берік, орнатылған, жіп тартылған және сіз бір-

біріңіздің құдықтарыңыздың түбіне қарайсыз, тіпті түкіруге батылдық туралы ойлауға ешқашан жол бермейсіз.

Өзіңе деген нәзіктік – бір секунд ішінде құтыруға айнала алатын адамдармен қарым-қатынасқа түспеу.

Тежелген адамдар, олар осы сәттің әсерінен корежит жасайды және бір жағынан бір жаққа лақтырады – орбитадан шыққан планеталармен, кішкентайды жеген үлкен аюмен және бір жұлдыздан тұратын құс жолы бар жеке ғарыш. Тоқтатылған қарым-қатынас: үйлену тойы, ояну, билеу, сүйектер, «мен сені көргім келмейді», «қайтып кел» дегендердей. Егер мұндай адамдар көкжиекте пайда болса және әсіресе жақын шеңберге кіргісі келсе, абай болыңыз: олар жойылуды алып жүреді.

Мен айтқым келетін тағы бір маңызды мәселе: достық үнемі қоректенуді қажет етсе де, бұл күнделікті байланыстарды қажет етеді дегенді білдірмейді. Терең өзендер естілмей ағады. Адамдар жылына бір рет күшпен кездескенде, бірақ олар әрқашан бір-біріне арналған телефон қоңырауы естілсе де, ол әрқашан қабылданады, істері кейінге қалдырылып, сіз үшін уақыт табылатын достық бар. Мұндағы кездесулердің сирек кездесуі немқұрайлылық туралы емес, жиіліктің қажеттілігінің болмауы туралы нағыз достар және әрқашан бір-бірін жүрек қалтасында, әлдеқайда жақын жерде алып жүреді.

Достық аяқталған кезде

Әлсіреуі нақты шығын болатын қатынастар бар. Сізден маңызды, керемет қымбат нәрсе кетіп бара жатқандай. Бұл басқа біреумен қайталануы екіталай. (Жалпы, «мұндай» енді қайталанбайды – өйткені әр байланыс ерекше.) Жақсы жаңалық: бұл әлемнің соңы емес. Жаман: ол ауырады, бірақ уақыт өте келе ол өтеді.

Егер байланыс сақталмаса – жазбаңыз, сұрамаңыз, бастамаңыз – ол жұқарады. Сонда: «Сізде не жаңалық бар?» деген сұраққа мен: «Сіз тіпті "ескі" туралы да білмейсіз» деп жиі жауап бергім келеді.

Егер сіз өзгерсеңіз – жаңа нәрселерді үйренсеңіз, кітап оқысаңыз, фильмдер көрсеңіз, отбасын құрсаңыз немесе ата-ана болсаңыз – сүйіспеншілік әлсірейді. Бір сәтте адам енді «сіздікі» емес деген сезім пайда болуы мүмкін – бұл сирек қателесетін күшті сезім. Өзіңізге әрқашан сену керек.

Адамды жіберу – бұл оны әлеуметтік желілердегі достарынан алып тастау немесе «жолда емес» екеніңізді білдіру үшін қандай да бір үмітсіз қимылмен дегенді білдірмейді. Менің ойымша, мұндай қимылдар, егер адам сізді қатты ренжітсе және сіз үшін ауыр және қиын нәрсені еске түсіретін «қызыл шүберекке» айналса, орынды. Содан кейін бұл қарапайым қорғаныс реакциясы болады (және өзін-өзі күту) – ауыратын мүйізтегіне баспау.

Бірақ өмір сүруді жалғастыру өте қалыпты және қарапайым – бір қалада, уақыттың бір параллелінде. Посттарды көру және басқалардың жаңалықтарын аз сезіну: жақсы, бар және бар; аяқталғаны өкінішті, болғаны жақсы.

«Триумфалды арка» Ремарк былай деп жазды: «Бірде-бір адам сіз бұрын жақсы көретін адамнан бөтен бола алмайды. Оны сіздің қиялыңызбен байланыстыратын жұмбақ жіп үзіледі. Оның және сенің аранда әлі де найзағай бар, тағы бір нәрсе өшіп бара жатқан, елес жұлдыздар сияқты жыпылықтайды. Бірақ бұл өлі жарық. Ол қоздырады, бірақ енді жанбайды – сезімнің көрінбейтін ағымы үзілді»⁴³.

Егер сіз бір кездері адаммен жылы қарым-қатынаста болсаңыз және қазір қарым-қатынаста суықтық болса, сіз өзіңізді баяулатпай және ашуланбай жүре аласыз. Егер сіз жолда біреумен бірге болсаңыз, онда сізде кем дегенде өз жолыңыз бар.

Біз жұмысты ауыстырған кезде, әдетте, неге бұлай істейтінімізді түсінеміз. Адамдармен бірдей: қарым-қатынаста ол кенеттен тым тар немесе қайғылы болады. Дәл сол «ток» жоқ, тірі, ағып, жылу толқындарын тудырады. Өзара қарым-қатынас, «қатысу» және «мен саған қараған кезде сені көремін» сезімі кетеді.

Мүмкін сізді қазір сағынышқа бөленген жағдайлар біреумен біріктірген шығар: «Сіз бен біз қалай жылағанмыз

⁴³ Ремарк Э.М. Триумфалды арка / аударған Б. Кремнев, И. Шрайбер. – М.: АСТ, 2009. – 440 б.

есіңізде ме? Бір-біріне қалай жылады? Шытырман оқиғалар қалай басталды?...» Бірақ егер көп жылайтын ештеңе болмаса, қыңқылдаудан шаршап, шытырман оқиғалар қызықтырмаса ше? Байланыс емес, эмоциялармен қоректенетін және су сияқты толтыратын жағдайлар – өзен арнасы кеткенін түсіну керек. Егер басқа байланыстар қажет болса, байланыс тақырыптары мен қолдау формалары қалыпты жағдай. Естеліктерді жоқ «үйлесімділікке» тартудың қажеті жоқ.

Ия, солай болады: ең жақсы достар «достарға», достар – жәй достарға, жәй достар – қарапайым таныстарға айналады. Кеше ғана танысқандар – жаңа маңызды болады. Бұл өзіңізге және басқаларға өзгеруге мүмкіндік беру, байланыстардың аяқталуына мүмкіндік беру – және көбірек ашу, жақсырақ білу, қарапайым «сәлем» сөзінен әрі қарай жүру қажеттілігі сезілетін жерде жақындасуға бару.

*Балалық шақта байланыстарды жоғалту
ақырзаман сияқты көрінеді – ересек өмірде абыроймен
жіберудің көптеген жолдары бар.*

Ересек адам үшін: қайғыны мойындау, ризашылықпен өмір сүру, қажет болған жағдайда кешірім сұрау, бірақ ажырасуды шырынды азаптың себебіне айналдырмау «оңай» емес.

Сонымен қатар, кейбір байланыстар қалпына келе алады. Жаңа жанмен толтырыңыз, екінші туылуды сезініңіз. Білесіз бе, екеуі ажырасқанда, серуендегенде – жалғыз серуендеп, аяғымен жерді айналдырғанда – содан кейін кездейсоқ қай-

та кездесіп: олар тек бір жолдармен жүргендігін, бір-біріне айтатын нәрсе болғандығын, тыңдау қызықтығын түсінеді. Қарым-қатынас бір кездері жойылғандай табиғи түрде және заңдылықпен жаңа кезеңге енеді.

Біз – тірі, қарым-қатынас – тірі, жағдай – үнемі өзгеріп отырады. Бүгін бұлармен жылы және жақсы, ал ертең – басқалармен. Сіз (мен) – бұл біреу үшін тек кезең.

Ал, қалай бар солай.

Өзін аялау жаднамасы

1. Досыңызбен кодтық фраза туралы келіссөздер жүргізіңіз (мысалы, «Мен қайғырудамын»): ол сізді қазір құтқарудың немесе жұбатудың қажеті жоқ екенін білдірсін, сіз өзіңіздің достығыңыздың қауіпсіз кеңістігінде сөйлеп, естуіңіз керек. Кіналамай, кеңессіз және «Ал мен айттым ғой!» сыз.

2. Егер сіздің айналаңызда осы сәтте сіз «өз тобырыңыз» деп атайтын адамдар болмаса, үмітіңізді үзбеңіз. Өзіңізге және өміріңізге кездесу өткізуге уақыт беріңіз. «Өзіндікі» жоқ болсын – бірақ артық, түсініксіз, оғаш, олармен достасатын ештеңе жоқ, «ән айту, ішу және жылау» туралы емес. Достық кеңістігін бос ұстаңыз және оқиғаларды асықтырмаңыз. Нақыл сөздегідей: не істеу керектігін білмей, өзіңізбен айналысыңыз – және сіздің маяктың жарығы тәрізді сізбен бірге жүргендерді тартады.

3. Сіздің өміріңізде жақсы айналар ретінде көрінетін адамдарды бағалаңыз және осы рөлге өзіңіз қатысыңыз. Бұл екі тарап үшін де үлкен қуаныш пен ресурс.

4. Өзіңізді таусылған достықтан бас тартыңыз. Оған достыққа немесе тіпті ауысуға рұқсат етіңіз жылы танысу – өлгендерді тірілтуге тырыспаңыз. Жоғалттым деп уайымдап, кіммен сізге жылы, соған барыңыз.

Осы жерде және қазір кенеттен биіктікке

мас болған қоныс аударатын құстардың бұлыңғыр сүйемелдеуімен, осы жерде және қазір басқа адамдардың жіберген хаттарынан шаршаған және өз хатыңды жаза бастаған сәт туады...

Ксения Желудова

Өзін аялау тәжірибесі

Міне сіз «тәжірибеден» «теориялық» бөлімді бөліп тұрған соңғы бетті аудардыңыз. Оқығандарыңыз сізге дыбыс берді – және өзіңізбен қарым-қатынастың ескі схемалары баяу өзгере бастады деп сенгіміз келеді. Ішкі сыншыңыз сізбен «бірдене дұрыс емес» екенін әлі де шатастырып жатқан болуы мүмкін, бірақ оның дауысы бәсеңдеп, әсері әлсіреді. Сіз өзіңізбен бір жақта бірге бола бастайсыз – осылайша сіз өзіңіздің көзқарастарыңызды, сезімдеріңізді және ұқсастықтарыңызды маңызды бөліктер ретінде құрметтеп, оларға және күшіңізге қуанасыз.

Енді «тәжірибеге» кірісетін уақыт келді – 31 күнге арналған өзіңе деген нәзіктік марафоны.

Сіздің алдыңызда – нәзіктіктің ішкі камертонын құру және кітаптың не туралы екенін жақсырақ игеру үшін шартты «бір ай» бар. Асықпаңыз, сізге ыңғайлы қарқынмен жүріңіз: егер сіз тапсырмада бірнеше күн, мүмкін тіпті бір апта болғыңыз келсе, өзіңізге қанша керек болса да, сонша уақыт беріңіз.

Жалғыз ұсыныс – барлық тапсырмаларды бірден оқып тастауға тырыспаңыз. Әр жаңа күн кэмпит, жағымды тосын-сый болсын.

Марафон барысында көптеген тізімдер жасауға тура келетіндіктен, бұл шаруаға дәптер бастаған жақсы болар еді.

Бірақ электронды түрде де – сізге ынғайлы кез келген қолданбада жаза аласыз.

Егер сіз әлеуметтік желілерде жазғаныңызды бөліскіңіз келсе – *#марафонксебенежно* хэштегін қолданыңыз, сол кезде біз анық адаспаймыз.

Ең бастысы: жариялылық дәрежесін өзіңіз реттеңіз – ешкім сізден жүрегіңізді үйден шығаруды талап етпейді. Өзіңізге сақ болыңыз.

Марафон бәрінен бұрын осы туралы.

1. Өзіңіз туралы – қазіргі уақытта

Сіздің бүгінгіңізге қатысты бірнеше фактіні жазыңыз. Қазір сізге не болып жатыр, сіз кімсіз? Өзіңіз туралы («Мен майонезді жақсы көремін») мәлімдемеден немесе теріске шығарудан («Мен шайақы бермеймін») айта аласыз. Мысалы, мен өзім туралы бірден: «Мен тырнақтарымды боямаймын», «Менде бірде-бір татуировка жоқ», «Басымда жүздеген туған күндерді ұстаймын, бірақ біреуді өте сирек құттықтаймын» деп айта аламын. Жазу дәл осы шақта болуы керек, яғни «Мен бүкіл әлем бойынша саяхат жасадым» (өткен тәжірибе) немесе «Екі жылдан кейін мен психолог дипломын аламын» (әлі орындалмаған болашақ) сияқты тіркестер жұмыс істемейді. Тек осында және қазір, сіз – бүгінсіз.

Мағынасы: өзіңмен «қазір» сәтінде танысқан дұрыс. Кейде біз өзіміз туралы ойларда бізді өткенге (естеліктерге) немесе болашаққа (қиялдарға) қаншалықты жиі апаратынын түсінбейміз. Бұл қадамның мәні – «қазір» дегенге ену, өйткені бұл жұмыс істеуге болатын, әсер етуге болатын нәрсе.

2. Иістер капсуласы

«Ащы шөптерден жер мен аспанның, сен әрқашан ішіңнен баратын үйдің, жүрегіңде алып жүретін теңіздің иісі шығып тұрады. Бергамот жапырағы, егер сен оны саусақтарыңның арасына ысқыласаң, террасада түстен кейінгі күннің піскен қауындай сарғайып тұратын кезіндегі шай туралы естеліктер тудырады – ертең не болса да белгісіз қаралы күнге сақтамай, алтынды сараңсыз, жан-жағына шашып тұрады...»⁴⁴

Болашақ адамдарға сіздің жүрегіңізге қымбат хош иістерден тұратын «портретіңізді» қалдыруға мүмкіндігіңіз бар деп елестетіп көріңіз. «Оқып», оларды сезе отырып, олар сізді тікелей эфирде көргендей, жақын жерде сезініп, есте сақтау мұрағаттарындағы бірегей иіс кодын санай алатын болады.

Бұл капсуланы кімге ашқыңыз келетінін ойлаңыз (онда әр хош иіс бөлек жапсырылады, сондықтан сабырлы болыңыз – барлық ноталар өзін таза танытады). Онда қандай иістер болады? Неліктен?

Мағынасы: өзіңнің сүйікті иістер палитрасын қалыптастыру. Бұл күштің таусылайын деген кезде оған жүгінуге болатын керемет қалпына келтіру ресурсы.

⁴⁴ Примаченко О. Теңіз жақын деп елестете бер [Электрондық ресурс] // URL: <http://gnezdo.by/blog/ima-gine-that/> (жүктелген күні: 29.05.2020).

3. My guilty pleasure

Гилти плеже – бұл жасырын әлсіздік, бір нәрсеге ұят махаббат, сіздің айналаңыздағы адамдардың көпшілігі айыптайтын, бірақ сізге үлкен рахат сыйлайтын құмарлық.

Сіз кінәлайтын ешкім қасыңызда болмаған кезде әдетте жасайтын, тыңдайтын, көретін, оқитын немесе жейтін нәрселер. Сондай-ақ, егер сіз шыншыл болсаңыз, бұл үшін ұялмайсыз. Сіз мұны шынымен *ұнатасыз* – попсаны тыңдау, инстаграмда ондаған мысық аккаунттарына жазылу, жанармай құю бекеттерінде еритін кофе ішу немесе кітаптағы беттердің бұрыштарын бұғу.

Өзіңіздің гилти плежелеріңіздің тізімін жасаңыз. Өзіңіздің осы қырларыңызды жазыңыз, бірақ азапты ұятпен ыңғайсыздықсыз. Өзіңізге ескі эксцентриктілікке және бұған өкінбеуге жол беріңіз.

Мағынасы: сіздің бірегейлігіңізді құрайтын, бірақ бұған дейін кілемнің астында ұялып тығылып жатқан нәрсемен танысу.

4. «Маған ойлануға уақыт керек»

Өзіңе деген нәзіктік оның ерекшеліктерін мұқият зерттеуде ғана емес, сонымен қатар дереу жауап бермеу құқығын мойындауда да көрінеді. Сіз дәл осы жерде және қазір кассадан шықпай-ақ шешуге міндеттісіз деп санамаңыз, өйткені сізден сұралды және *күтілуде*.

«Мен мұны шынымен жасағым келеді ме, әлде әдеттегідей келісемін бе? Біреумен бірге бір жерге бару, жұмыстан кейін кездесу, көшуге немесе үйлену көйлегін таңдауға көмектесу, біреудің баласының кіндік шешесі болу, демалысқа бірге бару – мен өзіме ойлануға және өзімді тыңдауға уақыт бердім, әлде сол минутта-ақ келістім бе?»

Бұл күннің тәжірибесі – бұл жерде және қазір шешім қабылдамауға кішігірім де мүмкіндік болған кезде бірден келіспеу (немесе бас тартпау). Жүрегіңізде мүмкін болатын жауаппен жүріңіз, басыңызда және тіліңізде айналдырыңыз, оның денеде не айтатынын тыңдаңыз – және оның салмағын, күшін және өзіңіз үшін шындықты сезініңіз.

Мағынасы: айтқаныңыз сезінетініңізге сәйкес келетіндей жасау.

5. Қошемет мәңгі

Күтпеген жерден, өте жаңа, қарабайыр емес, жарқын болғандықтан жылдар бойы есте қалатын қошемет сөздер болады. Олар есіңе түскен кезде, әрқашан күлімсірейсің. Олар ішкі жылулық пен оларды сыйлағандарға шынайы ризашылық тудырады. Сөздер рождестволық гирляндқа айналады: сіз оны қосасыз, қарашаның бір жабырқаңқы кешінде еске түсіресіз – тағы да сиқырлар төгілгендей болады.

Бұл күннің тапсырмасы – сізге жасалған ең сүйікті қошемет сөздерді еске түсіру. Қашан алынғаны және кімнен екені маңызды емес.

Мағынасы: өзіңізге күлімсіреуге және өзіңізді ойша – біреудің сондай адал, жан дүниенің жылитындай сөздерімен құшақтауға себеп беру.

6. Өзіңізге өткенге хат

Бүгінгі жаттығу қолқаның жыртылуы болады. Оны жылауға қауіпсіз және туштың ағып кетуі жөнінде алаңдамауға болатын жерде жасаған дұрыс.

Өзіңізді жаман сезінген және әлемнің әділетсіздігінен зардап шеккен сәтіңізді еске түсіріңіз. Балалық шақ, жастық шақ, студенттік – жасты өзіңіз таңдаңыз, бірақ бұл бүгіннен 10–20 жыл бұрынғы лайықты уақыт болуы керек (бірақ егер сізге 5 жыл бұрынғы өзіңізді жұбату керек болса, оны жасаңыз).

Мүмкін сізге жағымсыз сөздер айтылған күлген, достарыңыз сізден бас тартқан, сізді жігітіңіз тастап кеткен, ата-анаңыз түсінбеген болар, сондықтан сіз өзіңізді қорқынышты, қажетсіз және сүйкімсіз деп санаған боларсыз. Жалпы алғанда, өмір ауыртпалыққа толы және жарық сәуле жоқ сияқты қатты сезінген сәт.

Өзіңізді сол қыз ретінде елестетіп көріңіз. Ол қайтадан жасырынып, жылайды. Оны тауып, құшақтап, бүгінгі сіз туралы білуі керек барлық нәрсені айтыңыз. Оны не күтіп тұрғанын. Іс жүзінде бәрі қалай болатынын. Сіз қандай болатыныңызды. Сіздің не нәрсеге қол жеткізетініңізді. Сіздің қайда тұратыныңызды. Кімді кездестіретініңізді.

Егер сіз қаласаңыз, сіз бірдеңеге кеңес бере аласыз немесе бір нәрсе туралы ескерте аласыз, бірақ, өтініш, онымен сүй-

іспеншілікпен, нәзіктікпен сөйлесіңіз. Сіз болған кішкентай қыз оның сүйікті екеніне сенуі үшін. Оның өсетініне. Оның күшті болатынына. Әлем оны ұстауға тырысып, бірақ ұстай алмайтынына.

Оның міндетті түрде болуы керектігін, ең маңызды және қызықты нәрсе алда екенін айтыңыз.

Мағынасы: қазір тіпті ең қиын жағдайда да сізде әрқашан сенуге болатын мейірімді ересек адам бар екенін түсіну. Сіз ешқашан жалғыз емессіз.

7. Жақсылықтың белгісі

Өзіңіздің жеке бақытты белгіңізді ойлап табыңыз. «Егер сізге белгі керек болса, міне» деп алдыңызға шыға келетіндей. Қызыл қалпақ киген қыз ба? Қарағай бүршігі ме? Гинкго ағашының жапырағы ма?

Шынайы өмірде (жарнамада, кітапта, әңгімеде) кездестірген кезде сіз: бәрі жақсы және дұрыс болып жатқанын, сіз қажетті уақытта қажетті жерде екендігіңізді білетін боласыз. Бұл мен «Күзде махаббаттан бас тартуға болады» мәтінінде жазғанымдай: «Тірі құстардың қауырсындарынан тұмарларды іліп жүр, шөптерден сусын ішіп, тас пен желден білезік тағып жүр. Басыңнан ақ шаш тауып алып, былай де: бұл бақыт пен өте көп ақшаның белгісі. Сұрағың келсе сұра. Және жауабын күт»⁴⁵.

Мағынасы: ғаламға сізге әуе сүйісулерін не арқылы жіберетіндігін түсіну керек.

⁴⁵ *Примаченко О.* Күзде махаббаттан бас тартуға болады [Электрондық ресурс] // URL: <http://gnezdo.by/blog/small-post-about-love/> (жүктелген күні: 15.05.2020).

8. Күш ашықхаты

Сіз жақсы көретін және сізді бұрыннан білетін адамнан сіздің жақсы айнаңыз болуын және сіздің бойыңыздағы оны таңғалдыратын қасиетіңізді сізге жазуын сұраңыз (нақты ашықхатта, хатта немесе хабарламада жазсын). Оның пікірінше, сіздің керемет күшіңіз, сіздің қабілетіңіз неде.

Содан кейін өзіңіз де біреу үшін осындай «күш ашықхатын» жазуды ұмытпаңыз. Ең бастысы, бұл қолдау, таңдану және сүйіспеншілік сөздері болсын.

Толқынды бастаңыз.

Мағынасы: өзіңізді жақсы көретіндігіңізді сезіну және адамдардағы – мейірімді айналардағы сіздің көрінісіңіздің қаншалықты керемет екенін көру.

9. Дүкен

Егер сіз әлемнің оңаша бұрышындағы кішкентай сиқырлы дүкеннің иесі болсаңыз, не сатар едіңіз? Жалғыз шарт – өте тар мамандық. Мысалы, «бәрі үйге арналған» емес, тек жастықтар. Немесе қолдан жасалған пышақтар. Немесе антикварлық сағат.

Сіздің өніміңіздің ерекшелігі қандай болар еді? Дүкеншік қайда болар еді? Ол қалай көрінер еді және сатып алушылар сізге не төлейтін еді? Қиялыңызды бір жерге жазыңыз.

Мағынасы: сіз жазған мәтін сіз жақсы көретін және сіз үшін нені білдіретіні туралы көп нәрсе айта алады: сізді қандай нәрселер қызықтырады, сіз нені ресурс деп санайсыз және басқалармен немен бөліскіңіз келеді.

10. Артық ештеңе жоқ

Бүгінгі күннің тәжірибесі – тек қойылған сұраққа жауап беру. Әсіресе, егер сұрақтың кекесінмен екенін және сізді ақталуға мәжбүрлегісі келетінін сезсеңіз.

Егер сұрақ тіпті сұраққа ұқсамаса, ауаға риторикалық ату болса, – бір рет адамға сөйлеуге мұрша беріңіз, бірақ оны өз есебіңізге алмаңыз. Ақыр соңында, егер олар сізден бірдеңе білгісі келсе, олар сізден не қажет екенін ойлауға, ойлануға және тұжырымдауға ерінбесін. Бүгін жалқаулардың өмірін жеңілдетпеңіз. Сонымен қатар, өзіңізге мұқият қараңыз – сіз сұрақтарыңызды қалай қоясыз?

Мағынасы: нақты қарым-қатынас тәжірибесі. Мақсат – ол тудыратын сезімдерді емес, сұрақты естуді үйрену. Соңғыларын білу маңызды, бірақ жауапта қолдану міндетті емес.

11. Қалаға хаттар

Бүгін сіз тұратын қаланың періштелері болыңыз. Өзіңіз алуға қуанатындай хабарлама қалдырыңыз. Посткроссинг сөресіндегі кітапқа қыстырылған жазба, дүкендегі сақтау камерасының ұяшығындағы стикер, бағандағы ескі хабарландырудың үстіне маркермен жазу – қысқа, нәзік жеделхат жіберіңіз және оны ауадай қажет ететін адамның оқитынына сенімді болыңыз. Жақсы белгі ретінде бәрі іске асады және қолдан келеді. Үйдегідей жылы болатын бейтаныс адамның достық құшағы сияқты.

Мағынасы: бұл әлемде сәл жайлырақ және жылырақ болатындай жасау.

12. Менің қиялдағы татуым

Дәл қазір өзіңізге қандай татуировка жасағыңыз келетінін қиялдаңыз. Егер сіз тіпті қиялдағы татуировкаға үзілді-кесілді қарсы болсаңыз, футболкаға не салғыңыз келетінін елестетіп көріңіз (ал егер сіз суреттері бар футболкаларды ұнапасаңыз, экс-либрисіңізді – кітап иесін куәландыратын көркем түрде жасалған мөрді елестетіңіз). Ең бастысы, сурет немесе сөз тіркесі сіз қазір кім екеніңіздің концентраты болуы, сіздің философияңызды және сол сәттен әлемге деген көзқарасыңызды көрсетуі. Оған кім қалай қарайтыны туралы ойламаңыз, – ол басқаларға көрінбейтін болады, оны тек сіз көре аласыз.

Бұл не болады?

Мағынасы: Қазіргі уақытта өзінің негізгі құндылығын, «бүгінгіге» мағынасын тұжырымдау.

13. Сөздерді табыңыз

Бүгін біз сізге басқалардың суреттері мен әлеуметтік желілердегі достарыңыздың ойлары қалай үн қататынын қадағалап, осы жаңғырықты мүмкіндігінше дәл көрсететін сөздерді табуға тырысамыз.

Бұл күннің міндеті – смайликтер мен лайктардың артына жасырыну емес, өз сезімдеріңізді сөзбен жеткізуге тырысу. Мессенджердегі фразаны әдеттегідей смайликпен аяқтағыңыз келгенде, өзіңізден былай деп сұраңыз: *неге?* Дәл қазір мен өзімді қалай сезінемін және әңгімелесушіге не туралы сигнал бергім келеді?

Көздегі жүрекшелері бар смайликтің орнына өзіңіздің шынайы сезімдеріңізді жіберіңіз: «Саған сүйсініп қараймын», «Көзімді сенен ала алмаймын», «Құдай-ай, мен ғашық болып қалдым». Көз жасын төгіп жатқан смайликтың орнына қайғыңызды ауызша айтыңыз: «Менің қазір жаман күйде тұрғаным соншалық, бір кесе шайды қылқытып, көрпенің астына тығылып, тағы жүз жыл бойы шыққым келмейді». Ашуыңызға Facebook-тегі ашулы бет емес, нағыз ашулы болуға, ал нәзіктігіңіз виртуалды құшақтап тұрған аюмен емес, сөздермен болуға рұқсат беріңіз.

Мағынасы: хат жазысудағы смайликтердің және әлеуметтік желілердегі лайктардың артына жасырған эмоцияларыңызды түсіну.

14. Нәзіктік қолғабы

Мен бұл тәжірибенің идеясын серб жазушысы Горан Петровичтің «Аспан құрастырған атлас» кітабынан қарап алғанмын⁴⁶. Романның кейіпкерлері жамандық пен қайғылы ойларды жою үшін жылына бір рет зұлым рухтардан талисман-дар жасайды. Бұл қорғаныс тұмарының «рецепті» сұлулығымен және күрделілігімен таңғалдырады. Араластыру керек: су бетіндегі инелік сипаттайтындардың кішірек шеңберін; гүл тозаңының бір шымшым нәзіктігін; бұрылуға мәңгілік тыйым салуды; ұзын кірпіктерге сыятындай қар бүршігін; аузына қандай мөлшерде сыятындай махаббат сөздерін; жұпаргүл иісінің танауын; барлық төрт желдің жақсы тынысын; көзбен күндізгі көбелектің түрлі-түсті тозаңын; қи қоңыз шуылының дәнін; ешқашан артық болмайтын көп күлкіні; жіпке тізілген сүйісті; насыбайгүл букетімен кең құлашты және тағы 39 элементті (қызығушылық танытқандарды кітапқа бағыттаймын, онда барлығы тізімделген).

Маған осы «қасиетті рәсімнің» сипаттамасы қатты ұнағаны соншалық, мен де осындай нәрсені жасауды шештім, ұлымның кішкентай қолғабына 21 сиқырлы «ингредиентті» салдым, олардың арасында – шие шұңқыры, теңіз тұзы, бір шымшым жалбыз, күл, тікенді ошаған, қарағай қабығының

⁴⁶ Петрович Г. Аспан құрастырған атлас / аударған Лариса Савельева. – СПб.: Амфора, 2000.

бір бөлігі, карпат шөптері, даршын, түймедақ, анис жұлдыздары және зығыр тұқымы. Мен бұзылмайтын және шірімейтін элементтерді саналы түрде таңдадым. Дәмдеуіштер тұрған шкафты қопарып, орманға серуендеуге тура келді. Бұл соншалықты шабыттандыратын, ресурстық әрекет болды!

Бұл күннің міндеті – өзіңіздің «нәзіктік қолғабыңызды» жасау. Сіз оны немен толтырғыңыз келеді? Әр ингредиентті қандай жақсы мағыналармен байланыстыру керек? (Мысалы, мен шие дәнегі менің арманымды орындаудағы қыңырлығымды, ал қарағай қабығының бір бөлігі менің «жеңілмейтінімді» білдіреді деп шештім).

Мағынасы: өзіңіздің нәзіктік бойтұмарыңызды жасау және процестен үлкен рақат алу.

15. «Бұл менің құрметіме»

Бүгін жақсы не болса да, өзіңізге: «Бұл менің құрметіме» деп айтыңыз. Көшеде «Мен сені сүйемін» деген үлкен бил-бордты көрдіңіз бе? Бұл сіздің құрметіңізге арналған. Кешке біреу отшашуды бастады ма? Сіздің құрметіңізге, әрине. Ба-стықтар жомарттанып, барлығына жарты сағат бұрын кетуге рұқсат берді ме? Оларда сіздің болғаныңыз қандай бақыт!

Бүгін күлімсірететін немесе қуантатын кез келген нәрсе, жаңалықтарда айтылған барлық жеңістер мен жетістіктер, бүгін сіз естіген керемет құтқарулар мен керемет оқиғалардың барлық дәлелдері – сіздің құрметіңізге. Сіз әншейін болғандықтан – және әлем осылайша сізге сәлем береді.

Ар-ұждансыз және кінәлаусыз абсолютті ішкі мансапқұмарлық күні.

Мағынасы: мұны сезімдердің жаңалығы үшін жасаңыз. Өзіңізге сәлем беру ерекше, бірақ оны сынап көруге тұрарлық.

16. «Менен қаламағанын қалаймын...»

Басқалардың үмітімен жұмыс күні. Айналаңыздағы адамдардың санасында сұрыптаңыз және олардың сіз туралы қандай үміттері сізге ұнамайтынын айтыңыз. Сіз ауыртпалық ретінде не сезінесіз?

Тапсырманың мәні – бүліктің отын жағу емес, наразылықтың терең ағымдарын белгілеу. Сіз түсініксіз ішкі қарсылық ретінде сезінген, бірақ сөзге айналдырмастан, кілемнің астына ысырған, жұтып қойған, көрмеуге тырысқан нәрсе.

Бізден не күтілетінін түсініп, бұл сұрауға жауап бере алмайтынымызды түсініп, біз басқалардың үмітіне сәйкес келмеу құқығымызды мойындаймыз және онымен не істеу керектігін шешеміз – жағдайды өзгерту немесе өзімізді өзгерту.

Мағынасы: жағымсыз сезімдерді көлеңкеден шығару, оларға көрінуге орын беру. Сізді іштен байқамай жеген нәрсені тапқаннан кейін, сіз өзіңіздің мінсіз бейінеңізді шайқайсыз, бірақ тұрақты және күшті болу мүмкіндігіне ие боласыз.

17. «Мен білмеймін»

Егер сізде сұраққа жауап жоқ болса, бүгін «білмеймін» деп жауап беруден қорықпаңыз. Көшеде бастық, жұбайы, анасы, баласы немесе өтіп бара жатқан адам ба кім сұрайтыны маңызды емес. «Көңілді және тапқырды» бейнелеуге тырысудың қажеті жоқ – сіз шынымен бір нәрсені білмеуге құқығыңыз бар. Әлем бұдан үнсіз үреймен қатып қалмайды (сіз қалайша оның сенімін ақтамадыңыз, ол сізге сондай сеніп еді!), аспан жерге құламайды. Бүгін өз салаңыздағы ең жақсы маман, жылдың ең жақсы ата-анасы және қызметкері атағы үшін күреспеуге рұқсат етіңіз. Өзіңізге білмеуге рұқсат етіңіз – және «Мен білмеймін» деген сөзді сабырлы түрде қолданыңыз. Сіз бұл туралы ертең Google-ден біліп аласыз.

Мағынасы: сіздің білімсіздігіңізден әлем құлап кетпейтініне көз жеткізу – бәріне жауап беретін адамның беделін құруға күш жұмсаудың қажеті жоқ. Бұл ауыр жүк.

18. Менің денемнің тарихы

Бүгін мен өз денеңмен жақынырақ танысуды ұсынамын. Ризашылық, қорқыныш немесе қуаныш сезімдерін қосудың қажеті жоқ (олар күннің соңында пайда болуы мүмкін, бірақ оларға еліктеудің қажеті жоқ, жаттығу бұл туралы емес). Бүгін денеңізді бағаламай немесе айыптамай, мәтіннен шықпай-ақ «оқып» көріңіз, тек жазылғанды әріппен жазып, әр сөйлемнің соңына «Барлығы – *менікі*» деп қосыңыз.

«Міне, кесарь тыртығы, оның үстіне ішім салбырап тұр. Барлығы– *менікі*. Міне, балалық шақтағы екпенің ізі, ал мынау жұма күні үстелдің бұрышына тиіп көгерген жерім. Барлығы – *менікі*. Міне, ақ шаштарым. Міне, әжімдерім. Міне, жүктіліктен кейін пайда болған созылған терілерім. Барлығы – *менікі*. Міне, саусақтағы сүйегім. Міне, жаңа аяқ киімнен болған мүйізгегім. Міне, шығыңқы тамырларым. Барлығы– *менікі*».

«Артық» килограмм немесе «тым жұқа» ерін туралы айтудың қажеті жоқ – бұл бағалау болып кетеді. Бұл жай еріндер. Жоғарғы ерін төменгі ерінге қарағанда сәл толығырақ болуы мүмкін. Өзіңізді салыстырмаңыз, бағаламаңыз, айыптамаңыз – «іш пыстыратын» жерлерді өткізбей, меңнен меңге дейін оқыңыз.

Бұл жерде өзіңізді бір нәрсені сезінуге немесе «өзіңізді қабылдауға» мәжбүрлемеңіз. Сіз қабылдамауыңыз мүмкін,

бұдан жаман болмайсыз. Бастысы – оқыңыз. Ненің қайдан шыққанын еске түсіріңіз; бұл сіздің денеңіздің тарихы екенін есте сақтаңыз; есіңізде болсын: бәрі сіздікі.

Мағынасы: өзіңіздің дене бітіміңіздің әлеміне ену. Біз бос жаратылыстар емеспіз – бізде дене бар, ал оның тарихы бар.

19. Менің көңілім қалды...

Бүгінгі күнді жақында немесе жүз жыл бұрын сіздің көңіліңізді қалдырған жайттардың тізімін құруға арнаңыз. Адамдар, қылықтар, фильмдер, кітаптар, тамақ, қоғамдық тұлғалар. Қандай сөздер адамнан жазылудан бас тартуға итермеледі? Басқалар мақтаған мейрамхана неге жаман болды? Кіммен араласу сізді қуантуды тоқтатты?

Өзіңізге «Бұл мен түсінбеген нәрсе шығар» идеясынан бас тартуға рұқсат етіңіз. Басқалар қуаныштан қатып қалған жерде ештеңе сезбеуге құқығыңыз бар. Бұл қалыпты.

Мағынасы: өз идеяларыңыз бен алғашқы әсерлеріңізді тиянақсыз немесе жеңілтек болып көрінуден қорықпай өзгерту құқығын мойындау.

20. Менің аштығым

Бұл күнді бір нәрсеге деген аштықты сезінуге арнаңыз. Физикалық мағынада емес, менталды мағынада. Сіз неге ашсыз? Ішіңіз қатқанша дейінгі күлкіге ме? Сіз тек өзіңізге ғана тиесілі бола алатын күндерге ме? Кішкентай қараңғы барда досыңызбен шын жүректен сөйлесуге ме? Құшақтарға ма? «Мен сені қалаймын» сөздеріне ме? Еңіреп қатты жылауға ма? Құмарлық жанжалға ма? Шабыттандыратын оқуға ма? Саяхаттарға ма? Флиртке? Соңғы параққа дейін жібермейтін жақсы кітаптарға ма? Қаржылық қауіпсіздік сезіміне ме?..

Өзіңіздің «аштық тізіміңізді» жасаңыз. Аштықты анықтаудағы көмекші қызғаныш болуы мүмкін. Сіз белгілі бір нәрсеге немесе біреудің сәттілігіне емес, олардың артындағы сезімдерге қызғанышпен қарайтын болып шығуыңыз мүмкін.

Мағынасы: өз аштығыңды біле отырып, қандай «тамақ» іздеу керектігін түсінесің, ал оның артынан қайда бару керектігі соған байланысты – махаббат, өзін-өзі жүзеге асыру бөліміне немесе өткір толқулары бар сөрелерге.

21. Менің үнділік есімім

Жақында әкем Оля есімінің маған қалай қойылғанын айтып берді. «Мен сені Настя ретінде тіркеуге барғанмын, бірақ қажетті қағаздарды толтырған кезде үлгіде «Ольга» деп жазылған екен... Мен: несі бар, жақсы есім деп ойладым. Мүмкін олар мысалға бекер келтірмеген шығар». Сонымен мені үлгі бланкінің атымен атаған екен. Кім біледі, мүмкін бұл мен буындағы қыздарда неге Ольгалардың көп екенін түсіндіретін болар.

Бұл күннің міндеті – сіз бұрын және алыста үнді тайпасында туылғаныңызда сізге қалай деп ат қоятынын ойлау. Бұл әсем, ерекше бейнелі болуы тиіс. Қанша сөз болса да. Мысалы, «Түстері тоқтаған сағаттар сияқты» немесе «Орманның тыныс алуын бағатын жел». Өзіңізді тыңдаңыз – және қиялыңызды еркіне жіберіңіз.

Шықты ма? Бұл есімде біраз уақыт бола тұрыңыз, оны іште ұстаңыз. Елестетіп көріңізші, сіздің балаларыңыз бен немерелеріңізге сіз туралы қандай әңгімелер айтылатынын елестетіп көріңіз – бұл есімді әйел не істей алды, басқалардан қалай ерекшеленді, қандай сиқыры болды...

Егер үнділік тақырып сізді мүлдем шабыттандырмаса, келесі әрекеттерді орындап көріңіз. Сіздің тегіңіздегі барлық әйелдер үлкен жылы алаудың артында отырғанын елестетіп көріңіз. Әрқайсысы кезек-кезек сөз алып, өзі туралы бір ға-

на сөз тіркесін айтады. Ол: «Мен...» деген сөздерден басталады.

Сіз оны қалай жалғастырар едіңіз?

Мағынасы: жаттығу сіздің миссияңызды қазіргі уақытта тұжырымдауға көмектеседі (қаншалықты тебіреніспен болса да) және қазіргі уақытта Үлкен Мағынаны сезінуге көмектеседі (әсіресе ол жоқ сияқты болып көрінген кезде).

22. Күш орны

Бұл күннің тапсырмасы – сіз ол жерде жай ғана көзіңізді жұмып, күш-қуатыңызды толтырып, қалпына келе алатын сіздің күш алатын орныңызды, өзіңіздің жеке әлеміңізді елестету. Бұл психикалық суретке сүңгу арқылы сіз өзіңіздің сезімтал тәжірибеңізді керемет түрде байытасыз, демалып, тынышталып, жүрегіңіз жарыққа толы, жаратушы жалаңаш аяқтарымен жүгіріп өткендей ораласыз. Дене бәрін сезінгендей – мұрын дем алды, құлақ естіді, саусақтар тиді, көздер көрді: құлпынайдың иісін, судың шашырауын, ақ қатпарлы тасты, мароккан тақтасының ою-өрнегін. Тіпті бұлай ешқашан болмаса да, бәрі шын болды. Ақыр соңында, егер дене соншалықты нәзік сезіне алса және ми елестете алса, оны шындық қараңғы, суық қарашаға дейін тарылтатын сәттерде қолданбау күнә: шалшықтар терең, жаңбыр шексіз, ешқайда шыққың келмейді.

Сонымен – бұл қандай орын? Ол қалай көрінеді? Онда қандай дыбыстар естіледі, ауа қандай хош иістерге толы? Неліктен ол жерде жақсы сезінесіз?

Бұл суретті нақты өмірмен салыстырудың және соңғысы қанықтылық пен түстер бойынша артта қалатынына ренжудің қажеті жоқ. Сіздің қазіргі жағдайыңызбен бәрі жақсы, ол қазіргі уақытта қалай болуы тиіс сондай – кейде жұтаң, кейде іш пыстырарлық, бірақ дұрыс емес.

Мағынасы: егер сіз басқа нәрсені сезінгіңіз келсе, *оны* өзіңіз үшін қиялдаңыз және сезініңіз – ал күрт қимылдар нақты жоспарды күтсін.

23. Өз тобы

Сізге қандай энергиясы бар адамдар, қандай сыртқы келбеті, мінез-құлқы немесе сөйлеу қабілеті ұнайды? Мүмкін сізге ұнайтын адамдардың әлеуметтік мәртебесінде немесе артқы жағында ұқсастықтары бар шығар? Олардың бойынан сізді бірден не қызықтырады, кездейсоқ емес, ерекше етеді? Сіз кімді өзіңіздікі деп танысыз, олармен оңай араласып, тіл табыса аласыз және кімді өз өрісіңізде мәңгі болмаса да, басынша ұзағырақ сақтағыңыз келеді? Сіздің «отарыңыз» қандай адамдардан тұратыны туралы ойланыңыз. Бұл адамдар сіздің өміріңізге қалай келгенін есіңізде сақтаңыз. Неліктен сіз өзіңіздің қарым-қатынасыңызды бағалайсыз – ең бастысы, оны жетілдіру және дамыту үшін не істейсіз.

Мағынасы: егер сіздің отарыңызда осындай таңғажайып адамдар болса, онда сізде басқаларға ұнайтын қасиеттер бар екенін түсіну. Бұл өте шабыттандырады.

24. Менің атымдағы радиостанция

Тек сізге арналған радионың эфирінде не болушы еді? Ас үйде немесе көлікте қабылдағышты қосуды елестетіп көріңіз және FM толқынында естілетін кез келген нәрсе сіздің сұрауларыңыз үшін арнайы жасалған. Онда қандай музыка ойнайтын еді? Онда жүргізушілер болар ма еді? Олар не айтар еді? Кімнің даусымен? Ауа-райының болжамдары қандай болар еді? Эфирде тағы не естіледі? Соңғы армандардың қысқаша мазмұны? Өткен адамдардан сәлем бе? Таныстар туралы көңілді өсек пе? Мотивациялық дәйексөздер ме?

Мағынасы: қазір не жетіспейтінін, қандай қуаныш, қандай жаңалықтар екенін анықтаңыз. Сізге не қажет екенін біле отырып, сіз оны қалай беру керектігін ойлап таба аласыз.

25. Даңқ қабырғасы

Бүгінгі күннің тапсырмасы – телефонда бір папка бастап ашып, онда сіз хат-хабарлардан оқыған немесе электрондық пошта арқылы хатпен бірге алған өзіңіз туралы барлық жақсы сөздердің скриншоттарын жинайсыз. Сіздің жұмысыңыз туралы жақсы пікірлерді де осында жинайсыз. Сізді мақтаған, алғыс айтқан, сізге таңданған кез келген мәтін (тіпті егер бұл өте таңданысын білдіретін және шын жүректен айтылған, жазылған сөз болса да).

Қолдау көрсететін сөздерді қайта оқып шығыңыз, оларға сүйеніңіз, бәрі дұрыс емес болып көрінгенде және өмір сәтсіз болған кезде құлдырауды тоқтату мүмкіндігі ретінде пайдаланыңыз.

Мағынасы: жақсы сөздер папкасын үнемі толтырып отыруды әдетке айналдыру – және оған өз-өзіне күмәндану және адамдардың көңілін қалдыру сәттерінде қарау. Сіздің өміріңіз бір жаман күннен әлдеқайда көп.

26. Тұқымдар

Бүгін бірдеңе отырғызыңыз. Егер терезеден қарағанда көктем немесе жаз болса, тұқым сатып алып, сыртқа жерге тастаңыз. Егер терезенің сыртында суық болса – стақанға руккола отырғызыңыз немесе лимоннан фикус тұқымы бар кастрюльге тыға салыңыз. Немесе апельсин. Немесе авокадо. Немесе алма.

Сіз нені және қайда отырғызғаныңыз маңызды емес – бұл талшын немесе шыршаның бүршігінен түсіп қалған тұқым болуы мүмкін. Иә, қарақұмық дәні болса да! Ең бастысы, сіз бір нәрсені жалғастыруға, өнуге, өсуге, күнді көруге мүмкіндік беретін сәттің қайталанбас сиқырын сезінесіз.

Мағынасы: жерден жасыл және нәзік нәрсенің өніп – өсіп жатқанын көріп, кереметті сезіну – бәрі сіздің арқасында!

27. Ө-теу-сіз яғни тегін!

Бұл марафон қадамының тапсырмасы – қажет емес нәрсені беру. Затқа жаңа өмірге үміт беру. Физикалық тұрғыдан қалай тыныс алу оңай болатынын, кеңістіктің қалай босатылатынын сезініңіз – ең кішкентай болса да, оның өзі қайда жатыр. Тапсырманың мәні лақтырылған мөлшерде емес, қимылдың символизмінде: өмірден қажет емес, сіз одан өсіп кеткен кем дегенде бір нәрсені алып тастаңыз. Оның мағынасы енді сіз үшін құндылық емес.

Сізге ыңғайлы кез келген әдісті қолданыңыз – көршілермен чатты, «Сыйға беру» қауымдастығын, әлеуметтік желілерді. Тәжірибе көрсеткендей, жақсы нәрсе санаулы сағат ішінде жаңа ризашылық иесін табады.

Мағынасы: жаңаға орын беріп, заттарға екінші өмір сыйлау (және біреуге қуаныш).

28. Бір жылға созылған 29 ақпан

Сіз өзіңіз қалаған нәрсені жасай алатын бір жылыңыз бар деп елестетіп көріңіз. Сізге ақшаға алаңдаудың қажеті жоқ – олар сіздің картаңызда шексіз қол жетімді. Ал төлқұжатта – әлемнің кез келген еліне жылдық виза. Дәлірек айтқанда, барлығына – және шексіз рет. Сізде мансапқа да, сіз үшін маңызды байланыстарға да әсер етпейтін бір жыл уақыт бар.

Сіз не істейсіз? Қайда барасыз? Өзіңізге не сатып аласыз? Қандай шытырман оқиғаларға барасыз? («Мен үйде бір жыл ұйықтаймын» нұсқасы да жақсы!)

Сіздің қиялыңызға басқа адамдар қатыса алады. Бірақ жыл аяқталғаннан кейін не болғаны тек сіздің есіңізде болады.

Сонымен – сіз не істейсіз?

Мағынасы: сіздің шынайы қажеттіліктеріңіз бен қалауларыңызды түсіну.

29. «Мен саған сенемін»

Бұл өзіне деген сенімділікті арттыратын күн. Егер сіз бүгін өз қабілеттеріңізге немесе бағаларыңызға күмәндана бастасаңыз, өзіңізге: «Бәрі жақсы, мен саған сенемін» деп айтыңыз. Бұл өз мәніңізге үндеу болсын. Ішіңіздегі және барлық жауаптарды білетін адамға.

Бүгін өзіңізбен сенімді қарым-қатынасты сезініңіз. Барлығын дұрыс, уақытылы және ең жақсы жолмен істеп жатқаныңызға сеніңіз. Бұл терең релаксация сезімін сезініңіз: айналаңызға қараудың, есептеудің, жан-жағыңызға жалтақтаудың қажеті жоқ. «Бәрі жақсы, (өз атыңызбен атаңыз), мен саған сенемін».

Мағынасы: қолыңызды ұстап, өзіңізге сенудің қаншалықты керемет екенін сезіну.

30. «Егер жүрегінді жерге отырғызса, не өседі?»

Мен бұл сұрақты Карен Бенкеден⁴⁷ жазушының қиялын дамыту кітабында кездестірдім және содан бері адамдармен сөйлескен кезде осы сұрақты қоюды ұнатамын.

Марафонның соңғы күнінде оған сіз де жауап беруге тырысыңыз.

Бұның керемет нәрсе болатынына сенімдімін.

Мағынасы: сіз бұл әлемде не үшін екеніңізді жақсы түсіну.

⁴⁷ Бенке К. Тағы жаз! Бастап жатқан жазушыға арналған нұсқаулық / аударған Виктор Генке. – М.: Альпина Пабlishер, 2016.

31. Қорытынды. Өзіңе уәде

Марафонның соңғы тапсырмасы – бұл процесте өзіңіз туралы аша алған жаңа нәрсені тұжырымдауға тырысу. Осы уақыт ішінде өзіңізге деген көзқарас қалай өзгерді (егер ол өзгерсе)? Бұл марафоннан ертеңге не аласыз, өзіңізге қандай уәде бересіз?

Өзіңізге есте қаларлық нәрсе беріңіз (брошь, білезік, кілттерге арналған салпыншақ, шыныаяқ, керамикалық фигура, кез келген нәрсе), оған қараған кезде сіз өзіңізге деген нәзіктік бұлшықетін қалай жаттықтырғаныңызды еске түсіресіз – мұны қайта-қайта жасауды ұмытпаңыз.

Марафондарсыз, әншейін.

Және мүмкіндігінше жиі.

Алғашқы сәуле қараңғылыққа түскенде, ол теріде із қалдыратын сияқты. Егер сіз сыңғырлаған биіктікке қарасаңыз, онда биіктік жоқ екенін көруге болады. Құдай сұлулықты үнемі көрсетіп тұрады, жауабын буын-буын қылып береді: бір күні сені таза жарықпен толтыру үшін қуыстыққа шешім қабылдаған жөн.

Ксения Желудова

Нәзік маңызды нәрсе

Бұл кітап өзінен гөрі басқалардың пікірлері мен бағалауларына көбірек сүйенуге дағдыланған және өздеріне сенуге болатын идеяны әрең қабылдайтын адамдарға көмектеседі деп үміттенемін. Мен кітап сізді өзіңізбен салауатты қарым-қатынаста болуға шабыттандырғанын қалаймын – құрметке толы, өзіңізді әлемге батыл түрде көрсетіңіз және өзіңіздің «жақсылығыңызға», қалыпты жағдайыңызға шынайы сенім артыңыз.

Алайда, мұның бәрі сіздің психологиялық денсаулығыңыздың қазіргі кездегі жағдайы сұрақтар туғызбайды деген ескертумен. Мен кітабыммен «басыңды сұрыпта, сол кезде сенің өмірінде бәрі орнына келеді» деген сергек, бірақ зиянды стереотипті қолдағым келеді – адамның қиындығы «бас» жазықтығында болмаған жағдайларда. Ойлау қателіктері мен денедегі химиялық теңгерімсіздік – бұл әртүрлі нәрселер және ауырлығы бойынша әртүрлі салдарлар.

(Фейсбуктағы *#удепрессиинетлица* флешмоб тарихы – өз бетіңмен жеңу мүмкін емес нәрсемен жалғыз үмітсіз күрестің ащы дәлелі.)

Егер сізде депрессия немесе басқа психикалық немесе даму бұзылыстары болса (биполярлық немесе обсессивті-компульсивті бұзылыс, неврастения, фобия, алкогольге немесе есірткіге тәуелділік, аутизм спектрінің бұзылуы және т.

б.) – бұл дәрігерге диагноз қоюға көмектеседі. Бұл жағдайда өзіңізге деген нәзіктік – сізде бәрі жақсы емес екенін және сізге көмек қажет екенін факт ретінде қабылдау. Бұл ұят емес. Егер сіздің қолыңызда жара болса, маңдайыңызда жеті қарыс болса да, оны өзіңіз тікпейсіз.

Психологқа немесе психотерапевтке бару әдеттегі тәжірибе болып табылады. Психотерапиядан өтіп жатқан адам бүгінде өзін, қажеттіліктерін қалай естуді білетіндігімен және аландатарлық жағдаймен жалғыз қалмайтындығымен танданыс емес, тіпті қызғаныш тудырады. Есіңізде болсын: сіз кездескен проблемалар кеше туындамады, олар сіз ойлағандай ерекше емес, сіз жалаңаш алаңның ортасында тұрған кезде. Сіз жалғыз емессіз.

Сізге қазір еңсерілмейтін болып көрінетін нәрсенің іс жүзінде шешімі бар.

Құралдар бар – оларды қалай пайдалану керектігін білетін адамдарға барыңыз. Сіз қараңғылықпен жалғыз күресуге міндетті емессіз – мамандардың сізге көмектесетін сіріңкелері, шамдары, факелдері және маяктары бар.

Өтінемін, өзіңізді аялаңыз – және күш-қуатыңыздың жетіспей тұрғанын сезсеңіз, өзіңіз үшін жалғыз күреспеңіз.

Артық немесе бөтенді ұстамай, барлығын өзіңмен бірге алып жүр; есінде болсын: есепке алынбаған қайта-қайта оралады; егер ойнайтын болсаң – ашық ойна, жеңдерінді түр; маңызды нәрсе туралы үндемей қалма,

себебі бәріне айтылмаған сөздер бойынша баға беріледі.

Ксения Желудова

Нәзік алғыс

2019 жылдың қазан айының соңында мен кенеттен фейсбукте өзіңе нәзік түрде марафонын ұйымдастыруға деген құштарлықты сезіндім. Мен бұрын-соңды мұндай ештеңе жасаған емеспін, бірақ бұл идея менің бойымда қызу қайнап, тыныш өмір сүруге мүмкіндік бермеді. «Демек, бұл маған бірдеңе үшін қажет және дәл қазір қажет», – деп ойладым мен, тапсырмаларды әзірлеп, үш апталық «Өзіңе нәзік түрде» марафонын бастадым.

Сол кезде оған қосылғандардың – *#ксебенезно* хэштегімен белгіленген тапсырмаларды орындаған, және жазғанымен бөліскендердің барлығына рахмет. Марафон үлкен жылы толқын тудырды деген сезім болды. Осындай әр түрлі, біз ұсақ – түйектерде өте ұқсас болдық, балалық шақтың ортақ тәжірибесін, бақыт пен осалдықты сезінудің бірдей сәттерін таптық.

Марафонның барлық тапсырмаларын бір жерде жинау үшін, мен оған инстаграмда – *@k_sebe_tak_nezhno* аккаунтын бастадым.

Марафон аяқталғаннан кейін екі аптадан кейін маған «Бомбора» баспасының редакторы Юлия Бушунова хат жазып, өзіңе нәзік түрде туралы кітап жазуды ұсынды. Бұл мен үшін төбем көкке екі елі жетпей қалған күн болды.

Осы ұзақ айларда менің ұлым Назарға көмектескен әкем

мен анама үлкен рахмет айтқым келеді. Мен олар үшін бұл немересімен күнделікті қарым-қатынас екенін түсінемін – олардың қолынан келгендіктен және қалағандықтан, олар оны «әдейі» алып кетпеді, бірақ мен үшін бұл уақыт екі күн ішінде қолжазбамен жұмыс істеу бір айдан астам уақытқа созылатын жұмысты ыңғайластыратын кез болды.

Мен бәрін тастап, орманға кетіп қалғым келген кездегі күйеуім Сашаға қолдауы мен шыдамдылығы үшін рахмет (және бұл жерде мен тек жазушылық туралы емес). Мен сенімен өмірлік және ата-аналық серіктес болғанымға өте бақыттымын. Мен сенің күшіңе таңдануды тоқтатпаймын. Мен сені жақсы көремін және қайта-қайта қайталаймын: рахмет.

Санкт-Петербург ақыны Ксения Желудоваға рахмет, мен оның шығармашылығын көптеген жылдар бойы жақсы көремін. Сенің өлең жолдарың бұл кітапты көркейтті.

Менің бета-ридерлеріме – Таня Стрига, Оля Демидюк, Юля Вершок, Люда Матусевич, Оля Бардиянға рахмет. Сіздердің кері байланыстарыңыз жазылғандардың қандай пікір туғызатынын, қай жерде қайта тұжырымдау керектігін, не қосу керектігін жақсы түсінуге көмектесті.

Менің ауылдастарыма бір-бірінің бақшасында шын жүректен сөйлескені және өзара көмек көрсеткені үшін рахмет (Лена Денисенко мен Катя Малиновскаяға ерекше жылы сәлем). Мен тұратын жерімді және жанымдағы адамдарымды жақсы көремін. Сіздер кереметсіздер.

Психолог Павел Зыгмантовичке кәсіби сараптамасы және TUT.BY-TV-дегі «Психология навинос» бағдарламасының көпжылдық бірлескен эфирлерінің керемет тәжірибесі үшін үлкен алғыс – олар менің қалай ойлайтыныма және сенетініме көп әсер етті.

Дима Лаевскийге сенімді достық тылы және мен үшін кітапқа қатысты маңызды мәселелерге көмектескені үшін рахмет.

@k_sebe_tak_nezhno есептік жазбасының барлық жазылушыларына аса нәзік рахмет – сіздің қолдауларыңыз бен мұндай кітап қажет деген сенімдеріңіз – баға жетпес.

Әрине, «Бомборлар» кәсіби командасына: редактор Юляға, корректор Наташа Сулова мен Полина Завирухаға, көркемдік редактор Оля Сапожниковаға және менің кітабымның жарыққа шығуға көмектескендердің барлығына нәзік рахмет.

Мен бұл кітапты көптеген жылдар бойы басқа таңдаулардан кейін өзін таңдағандардың барлығына арнаймын. Кім өзімен бір жақта болуды, сезімдеріне сенуді, терең тыныс алуды және өз жүрегінің ырғағымен билеуді үйренгісі келгендерге.

Өйткені бұл маңызды және өте әдемі.

Ольга Примаченко
маусым 2020

Сен білдің, бірақ ұмытып қалдың, әркез қарапайым ұмытылып кетеді; енді боссың, енді бар, тұрып қалуды

білме, таң қалма: бұл сенің аяғыңнан ыңғайлы етік.

Ал жол сөмкесі саған естелік болсын; шөлден өзенге
оңай бару үшін оған не қалдыру керек екенін өзің
білесің.

Ксения Желудова

Шабыттандыратын кітаптар

Мен оқығанды өте жақсы көремін. Кітаптар – менің отбасымнан кейінгі өмірдегі басты махаббатым шығар. Оқырмандар маған осы немесе басқа тақырыпта не оқу керектігі туралы ұсыныстар алу үшін жиі жүгінетіндіктен, мен нәзіктік тақырыбына ыңғайлы кітаптардың үш тізімін-өзін – өзі дамыту, денемен достық және ата-ана туралы, сондай-ақ сүйікті көркем әдебиеттер тізімін жасауды шештім.

Ерекше ұнайтын жерлерін белгілеп және кітап беттеріне түрлі-түсті бетбелгілерді жапсырып, бұл кітаптардың әрқайсысымен мен керемет сағаттар өткіздім.

Сіз оқудан көп ләззат аласыз – және біз сүйікті беттеріміз бойынша сәйкес келеміз деп үміттенемін.

Өзіңе нәзік

Өзіңді және басқалармен қарым-қатынасты жақсы түсінуге, өзіңнің ішінде тыныштық орнатуға, жаңа үшін кеңістікті тазартуға, ескі жараларды емдеуге және әрі қарай жүру үшін шабыт алуға көмектесетін кітаптар. Егер өзгеріске, өткеннің жарақатты тәжірибесімен жұмыс істеуге сұраныс немесе не қалайтыныңызды түсіну қажет болса (және оны қалай алуға болатынын), оқыңыз.

Азарнова А. Егер саған қиын болса: тұлғаның «соқыр дақтары» мен ішкі қақтығыстар. – М.: АСТ, 2010.

Битти М. Құтқару немесе құтқарылу? Басқаларды үнемі қамқорлыққа алуға деген ұмтылыстан қалай арылуға болады және өзің туралы қалай ойлана бастау керек / аударған Элеонора Мельник. – М.: Эксмо, 2020.

Бренчер Х. Егер сен бұл хатты тапсаң... Мен бейтаныс адамдарға жүздеген хаттар жаза отырып, өмірдің мәнін қалай таптым / аударған Элеонора Мельник. – М.: «Э» Баспасы, 2018.

Гибсон Л. Эмоционалды жетілмеген ата-аналардың ересек балалары / аударған Елена Терещенкова. – Нижний Новгород: Елена Терещенкова баспасы, 2018 ж.

Готтлиб Л. Сіз бұл туралы сөйлескіңіз келе ме? Психотерапевт, оның клиенттері және біз басқалардан және өзімізден жасыратын шындық / аударған Н. Бабина. – М.: Бомбо-

ра, 2020.

Долганова А. Нарциссистік құрбандық әлемі: қазіргі невроз жағдайындағы қатынастар. – СПб.: «Весь» ИГ, 2019.

Зотова Ю., Летучева М. Бәрі әкеге байланысты. Психологиялық кеңес беруде әкенің бейнесімен жұмыс. – М.: Класс, 2018.

Зыгмантович П. Тесіп шығуға психология. Е+Ә. әлемдегі ең кесімді психологтан бақытты қарым-қатынастың 6 құпиясы. – М.: АСТ, 2018.

Кингма Д. Ажырасу: қарым-қатынас неге аяқталады және ажырасудан қалай аман қалуға болады / аударған Анна Степанова. – М.: АСТ: Астрель, 2005.

Крэбб Т. Ессіз бос емес. Шексіз істерден қалай құтылуға болады / аударған Ксения Артамонова. – М.: Альпина Паблишер, 2015.

Ламонт Э. Құстың артындағы құс. Жазу және жалпы өмір туралы ескертпелер / аударған Мария Сухотина. – М.: Манн, Иванов және Фербер, 2019.

Линдберг Э. Теңіз сыйлығы. Өзіңе қалай оралуға және қарапайым өмір сүруге болады / аударған Александра Кардаш. – М.: Манн, Иванов және Фербер, 2014.

Лихи Р. Депрессия сені жеңбес бұрын сен оны жең / аударған О. Шилова. – СПб.: Питер, 2020.

Лихи Р. Когнитивті терапия әдістері / аударған А. Соломина. – СПб.: Питер, 2020.

Лэнгле А. Мағынаға толы өмір. Логотерапия өмірде көмек

көрсету құралы ретінде / аударған Я. Дюкова. – М.: Генезис, 2018.

Максимова А. Депрессиядан. Шығар жол жақында. – М.: Манн, Иванов және Фербер, 2020.

Манухина Н. Қысқа мерзімді тәжірибе құралдары. – М.: Класс», 2019.

Михайлова Е. Мен өзімде жалғызбын, немесе Веретено Василиса. – М.: Класс, 2010.

Нагоски Э., Нагоски А. Сарқылу. Стресстен арылудың жаңа тәсілі / аударған Антонина Лаирова. – М.: Манн, Иванов және Фербер, 2019.

Носова М. Зұлым сын: дұрыс реакциялар психологиясы. Ростов н / Д: Феникс, 2020.

Пирумова Ю. Нәзік адамдар: [нарциссистер әлемінің құпия есігі]. – М.: Эксмо, 2020.

Пыжъянова Л. Әрбір адамға пайдасы тиетін ТЖМ психологының тәжірибесі. – М.: Никея, 2020.

Рублева Ю. Қыз және шөлді жер. Менен оған дейінгі ажырасу алфавиті. – М.: АСТ; Владимир: Астрель, 2009.

Сигитова Е. Бақыт рецепті. Күніне үш рет өзіңізді қабылдаңыз. – М.: Альпина Паблишер, 2019.

Стрип П. Сүйіксіз қыз. Анамен травматикалық қарым-қатынасты қалай қалдыруға және жаңа өмір бастауға болады / аударған Наталья Колпакова. – М.: Альпина нон-фикшн, 2020.

Хлебова В. PRO-өмір сүр. Сезімдер. Қарым-қатынас. Ма-

хаббат. – СПб.: Питер, 2018.

Хлебова В. Жәбірленуші болу енді тиімді емес. Экзистенциалды психологтың адамдар, қатынастар және өздері туралы жазбалары. – М.: ИОИ, 2016.

Хлебова В. Надандықтан әртүрлілікке дейін. – М.: ИОИ, 2016.

Холлис Дж. Жан тұңғыықтары. Ауыр күйзелістен кейін өмірге оралу / аударған Валерия Мершавки. – М.: Когито Орталығы, 2006.

Холлис Дж. Өмірінің екінші жартысында мағынаны табу: қалай шынымен ересек болуға болады / аударған Е. Бондаренко. – М.: Когито Орталығы, 2017.

Шер Б. Ештен кеш жақсы. Кез келген жаста жаңа өмірді қалай өткізуге болады / аударған Алика Калайда. – М.: Манн, Иванов және Фербер, 2016.

Эстес К. Қасқырлармен жүгіретін әйел. Қиялдар мен аңыздардағы әйелдер архетипі / аударған Татьяна Науменко. – М.: София, 2017.

Денеге нәзік

Өз денеңмен арпалысуды тоқтату және онымен дос болуды бастау туралы кітаптар. Әдебиеттің жаңа ғажап әлемі, оның авторлары ақыл-ойды спортзалда болуға немесе аузына түсетін барлық нәрсенің калориясын санауға шақырмайды, керісінше өздеріне жанашырлықпен және түсіністікпен қарауды, өзімізді ренжітудің орнына психологиялық себептерін мұқият зерттеуді ұсынады – біз артық салмақпен кімнен немесе неден қорғанамыз және неге салмақ жоғалтуға деген ұмтылыс пайда болады (сонымен қатар қоғам мұның бәрінде қандай рөл атқарады).

Броуд Э. Дене даналығына арналған нұсқаулық. Сіздің ойыңыз не білуі керек / аударған Евгения Жаркова. – СПб.: Весь, 2019.

Ван дер Колк Б. Дене бәрін есте сақтайды. Психологиялық жарақат адам өмірінде қандай рөл атқарады және оны жеңуге қандай әдістер көмектеседі / аударған Иван Чорн. – М.: Эксмо, 2020.

Вульф Н. Сұлулық туралы миф. Әйелдерге қарсы стереотиптер / аударған Анастасия Графова, Татьяна Графова. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018.

Кениг К. Қалыпты тамақтану ережелері / аударған Ж. Шлайтайте. – Минск: Попурри, 2012.

Король К. Денемен доспын. Біржолата қалай арықтауға

болады, немесе тоқтаңыз. – М.: Эксмо, 2019.

Латина Ю. Дене, тамақ, жыныстық қатынас және маза-сыздық. Қазіргі әйелді не мазалайды. Клиникалық психологтың зерттеуі. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018.

Ле Шан Е. Мен енді ешқашан толық болмаймын / аударған А. Бродоцкая. – М.: АСТ, 2014.

Макгрегор Р. Дұрыс тамақтану зиянды болған кезде: Орторексия / аударған Наталья Камышникова. – М.: Альпина Пабlishер, 2018.

Митчелл Э. Бақыттың дәмді бөлігі. Арықтауды армандаған толық қыздың күнделігі / аударған А. Захарова. – М.: «Э» баспасы, 2017.

Рос Д. Тамақ – проблема емес! Өзіңізбен және өз денеңізбен татулықта қалай қалуға болады / аударған А. Сотникова. – М.: София, 2012.

Трибол И., Реш Э. Интуитивті тамақтану: тамақтанудың жаңа революциялық тәсілі: шектеусіз, ережесіз, диетасыз / аударған П. Шевцова, А. Кузнецова. – М.: АСТ, Прайм, 2016.

Шнаккенберг Н. Ойдан шығарылған денелер, шынайы тұлғалар. Сыртқы түрімен сәйкестік қақтығыстарын жеңу және шынайы өзіңе оралу / аударған Георгий Еремин. – Калининград: Phoca Books, 2017.

Өзіңе ата-анаңа ретінде өзіңе нәзік түрде

Алғашқы беттерден бастап маған «ана болуды» үйретуге тырысатын және не істеу керектігін және қандай (әдетте) сезімдерді сезінуге тырысатын кітаптарға төзе алмаймын. Маған «қалай» екені мүлдем қызық емес және маңызды емес. «Ата-ана» кітаптарында мен адамның жылулығы мен жеке тәжірибесін іздеймін. Келесі кітаптар ата-ана болу бойынша менің сүйікті кітаптарым: жылы, жанды, ұстамды.

Мен оларды ата-ана болу жолында, процесінде немесе басында жүргендерге шын жүректен ұсынамын. Алайда, мен оларды барлық ересектерге батыл түрде ұсынамын, өйткені біздің әрқайсымыздың балалық шақ тәжірибеміз болды, егер оған ата-ананың көзімен қарасаңыз, сіз көп нәрсені көре аласыз және басқаша «сезіне» аласыз – көру бұрышы мен перспективасы әлдеқайда кең.

Бойдек Е., Варанд М. #Мен – анамын, мені қолдарыңа алғаныңды қалаймын. Ата-аналарды жынды ететін сұрақтарға жауаптар. – М.: АСТ, 2017.

Бурмистрова Е. Айдаһарды қолға үйрету. Отбасындағы ашу. – М.: ДАРЪ, 2019.

Быкова А. «Жалқау ананың» тыныштық құпиялары. – М.: «Э» баспасы, 2018.

Ефимкина Р. Қал қалай? – Әлі босанған жоқпын! Бе-

деулікті емдеудегі психотерапияның мүмкіндіктері. – М.: Класс, 2016.

Изюмская А., Куусмаа А. Нөлдегі ана: ата-ананың сарқылуы бойынша нұсқаулық; нөлдің тарихы, сарқылу теориясы, өзіне-өзі көмектесу тәжірибесі. – М.: Самокат, 2017.

Ле Шан Е. Егер бала сізді жынды етсе не істеу керек / аударған Е. Бодрова. – М.: АСТ, 2019.

Макнамара Д. Тыныштық, ойын, даму. Ересектер кішкентай балаларды қалай өсіреді, ал кішкентай балалар ересектерді қалай өсіреді / аударған Н. Шестакова. – М.: Ресурс, 2017.

Олейник М. Жүктілік. Босану. Өмірдің бірінші жылы. Болашақ ананың ең маңызды сұрақтарына жауаптар. Доуламен сөйлесу. – М.: АСТ, 2016.

Осорина М. Ересектер әлеміндегі балалардың құпия әлемі. – СПб.: Питер, 2017.

Петрановская Л. Сіз және сіздің балаңыз туралы үлкен кітап. – М.: АСТ, 2017.

Көркем әдебиет

Соңында – көркем әдебиеттен сүйікті кітаптарымның тізімі. Оларды оқып отырып, мен күлдім, жыладым, қуанып, қайғырдым. Кейбіреуінен кейін-ұзақ уақыт бойы мен келесі кітапты қабылдауға күшім жетпей, кейінгі дәмін бөлгім келмей, ұзақ уақыт әсерде жүрдім.

Бұл тізімде өте әртүрлі кітаптар бар: аортаның жарылуы сияқты ауыр кітаптар да бар, жеңіл, медитативті, күздің салқын ауасы сияқты мөлдір кітаптар да бар. Мен өмір мен өлім, махаббат пен жеккөрушілік, сенім мен сатқындық, рухани жол іздеу және таңдау философиясы туралы кітаптар жинадым.

Сонымен, егер сіз маған қонаққа келген болсаңыз, менің кітапханамның сөрелеріне жақындап: «Оля, жақсы бір нәрсе оқығым келеді. Кеңес берші, а?» деп сұрасаңыз, мен мына кітаптарды іздей бастар едім

Адамс Д. Галактикада автостоппен [фантастикалық романдар] / аударған В. Баканов [және т. б.]. – М.: АСТ, 2019.

Белсвик Р. Простодурсен. Басынан аяғына дейін қыс / аударған О. Дробот. – М.: Самокат, 2020.

Белсвик Р. Простодурсен. Жаз және тағы басқалар / аударған О. Дробот. – М.: Самокат, 2020.

Бренчер Х. Егер сен осы хатты тапсаң... / аударған Э. Мельник. – М.: «Э» баспасы, 2018.

Вайль П. Жердің данышпаны. – М.: Сogrus, 2015.

Демидюк О. Жүгері гүлінің компоты. – Екатеринбург: Ridero, 2017.

Есимото Б. Амрита / аударған Е. Байбикова. – СПб.: Амфора, 2006.

Зусак М. Кітап ұрысы / аударған Н. Мезина. – М.: Эксмо, 2015.

Кизи К. Көкек ұясының үстінен ұшу / аударған В. Голышев. – СПб.: Азбука, 2000.

Маркес Г. Г. Жүз жылдық жалғыздық / аударған В. Столбов, Н. Бутырина. – М.: АСТ, 2019.

Мураками Х. Тежегішсіз Ғажайыптар елі және Ақыр Заман / аударған Д. Коваленин. – М.: Эксмо, 2003.

Оз А. Махаббат пен қараңғылық туралы хикаят / аударған В. Радущкий. – СПб.: Амфора, 2009.

Петрович Г. Аспан құрастырған атлас / аударған Л. Савельева. – СПб.: Амфора, 2000.

Понизовский А. Ауызша жүгіну. – СПб.: Лениздат, 2014.

Ремарк Э. М. Триумфалды арка / аударған Б. Кремнев, И. Шрайбер. – М.: Астрель, 2012.

Рэнд А. Дереккөз [2 кіт.] / аударған Д. В. Костыгин. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2009.

Теллеген Т. Құлауды бәрі бірдей біле бермейді / аударған И. Трофимова. – М.: Поляндрия, 2019.

Теллеген Т. Ешкім ашуланбайды ма / аударған И. Трофимова. – М.: Поляндрия, 2019.

- Теллеген Т.* Өзімдікілерге ғана арналған хат / аударған И. Трофимова. – М.: Поляндрия, 2019.
- Толстая Т.* Мейіз: таңдаулы. – М.: Эксмо, 2008.
- Фишер Т.* Философтар үлкен жолдан / аударған А. Нестерова. – М.: АСТ Мәскеу, 2006.
- Флэгг Ф.* «Жартылай станок» кафесінде қуырылған жасыл қызанақ / аударған Д. Крупская. – М.: Эксмо, 2011.
- Фоер Дж. С.* Өте қатты және өте жақын / аударған В. Арканов. – М.: Эксмо, 2010.
- Фоер Дж. С.* Толық иллюминация / аударған В. Арканов. – М.: Эксмо, 2012.
- Фрай М.* Ескі Вильнюс ертегілері: 7 т. – М.: АСТ, 2016–2018.
- Хег П.* Смилла және оның қар сезімі / аударған Е. Краснова. – СПб.: Symposium, 2016.
- Шкловский В.* Зоо немесе Махаббат туралы емес хаттар. – СПб.: Азбука-классика, 2009.
- Янагихара Х.* Кішкентай өмір / аударған А. Борисенко, А. Завозова, В. Сонькин. – М.: Corpus, 2017.