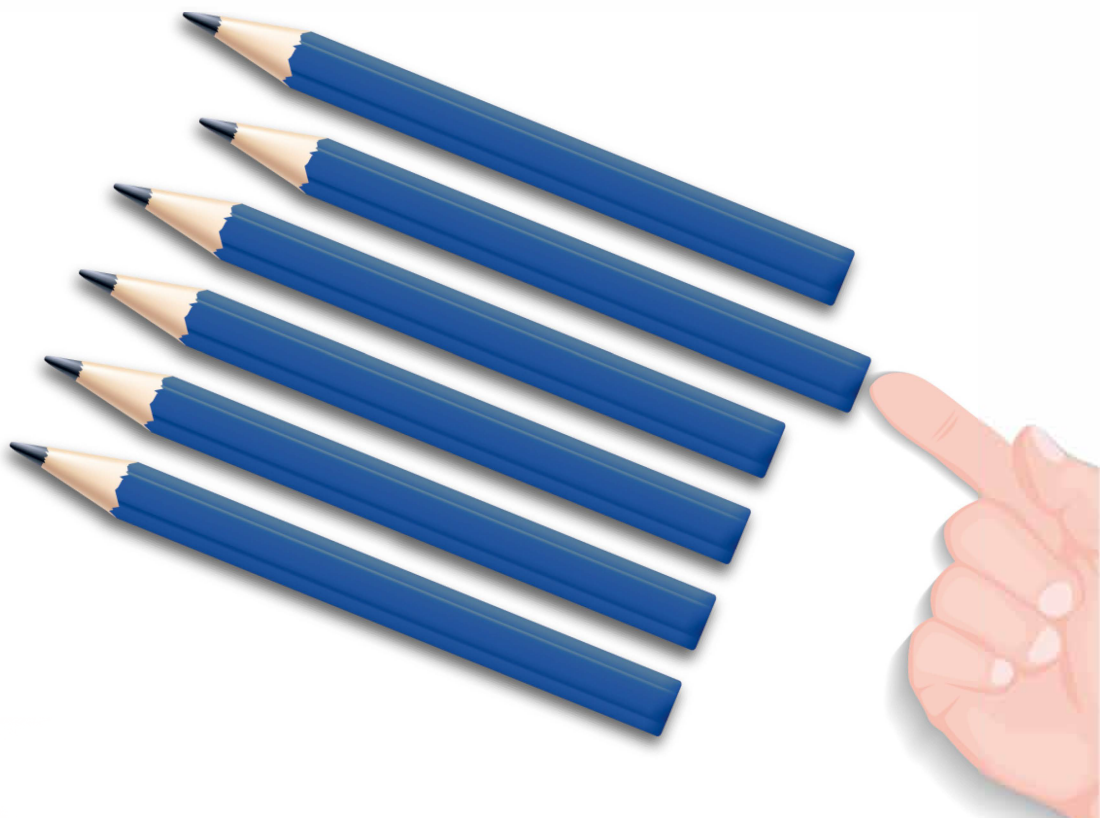


БАРЛЫҒЫ МІНСІЗ БОЛУ ҚАЖЕТ ПЕ?

қателік жасаудан қорықпау жолдары?



Барлығы мінсіз болу қажет пе?

Қателік жасаудан қорықпау жолдары

Безендірген
Искакова Сангуль

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
В 84

*Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Республикалық
психикалық денсаулық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған*

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Барлығы мінсіз болу қажет пе? Қателік жасаудан қорықпау жолдары.

— Астана: «Bilim Foundation» КК, 2023. — 50 б.

ISBN 978-601-7638-55-9

Кітапта перфекционизм, яғни мінсіздікке ұмтылу синдромы қарастырылған. Оның белгілері, психологиялық салдары сипатталған. Бұл синдромнан арылу бойынша психологиялық ұсыныстар мен кеңестер берілген.

Кітап жасөспірімдерге және олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

ISBN 978-601-7638-55-9

УДК 159.9
ББК 88.1
В 84

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры
Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.
Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбаша рұқсатынсыз
кітаптағы ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа
мақсатта қолдануға тыйым салынады.

Мазмұны

Қымбатты дос!.....	8
Мен бәріне үлгеруге тиіспін.....	9
Психолог жазбалары.....	21
Барлық жерде ең жақсы.....	24
Психолог жазбалары.....	36
Өзгерістер қозғалтқышы.....	38
Психолог жазбалары.....	47
Авторлар мен безендіруші жайлы.....	49

Қымбатты дос!

Біз үнемі ең керемет, ең мықты, ең мінсіз болуға талпынамыз. Алайда өз талпыныстарымызға жетеміз деп ең бастысын жоғалтуымыз мүмкін. Яғни, біз өзімізді, өзіміздің бакытымызды сезінуді жоғалту қаупі бар! Қоршаған ортадағы күнделікті күйбелен бізді жеп бара жатыр, бізге не керек және маңызды екенін түсінуге, жетістіктеріміз бен жеңістерімізді сезінуге және ләззат алуға мүмкіндік бермейді, таблоидтар жан-жақтан басқа біреу одан да көпке қол жеткізіп, бізден артық болып кетті, біздің жетістіктеріміз мінсіздіктен әлі алыста деп айтып жатыр. Мұны түзетеміз деп біз одан да көп жұмыстарды аламыз, ұйқы мен көңіл көтеруді азайтамыз және сонда да сонында калып қойғандай, еш нәрсеге үлгермейтіндей сезімде боламыз.

Бұндай жағдай саған таныс па? Біздің әнгімелердің кейіпкерлері де дәл осындай өмірде жана жұмыстар мен жоспарлар арқылы өмірдің жұтып жатқанын бастан өткізген, оларға өз міндеттерін орындау, жұмыспен айналысу және қуану қиындай түскен. Алайда олар өздерін, өз қиындықтарын жеңе білді, приоритеттерін анықтай білді, жоспарлар құра бастады және ауыр жұмыстарды көңіл көтерумен, демалыспен және ас ішумен араластыра білді. Қалай екенін білгін келе ме? Онда жеңіл оқу тілейміз! Жаксы көретін жұмыстардан қалай ләззат алуға, демалуға және жетістіктерге жетуге болатыны туралы бірнеше құпияларды білуге дайындал.

Мен бәріне үлгеруге тиіспін

Ерте жастан мен табанды болатынымын және барлық пәндерден үлгерімім жаксы еді, сондықтан кілен беске оқыдым. Алайда бір сәтте менің өмірімде барлығы өзгеріп сала берді, дәлірек айтқанда, мен өзімнің «үздік оқушы» синдромын жене білдім.

Мені ата-анам мектептегі бағаларым үшін үнемі мактайтын. Сосын, мен жоғары, тоғызыншы сыныпка көшкен кезде, төрт немесе одан да жаманы, үш алып каламын ба деп коркатын болдым. Менде былай айту әдетке айналған еді:

- Ана, әке, бүгін географиядан 5 алдым! Және тестіні де өте жаксыға тапсырдым!

- Жарайсын, кызым.

Ол кезде тіпті басқа бағалар туралы ойлаудың өзі коркынышты еді. Егер ата-анам жаман баға туралы естісе, не болатынын елестете алмайтынмын. Бұл менің мүмкін ең басты коркынышым еді.

Мектепте мұғалімдер менің сәтті жұмыстарым үшін азырақ мактайтын болды. Менде олар менің жетістіктерімді тіпті байкамайтындай сезім пайда болды. Бір күні мектепке көбінесе келмейтін және үй жұмысын ешқашан орындамайтын менің Арсен есімді сыныптасым дайындалып, тарих пәнінен жана тақырыпты өте жаксы айтып берді. Одан кейін мұғалім оны 10 минут бойы мактап отырды және келесі сабақтарда тағы да ол туралы айтты:

- Ол анда-санда оқыса да, карандашшы, қалай жаксы айтып берді!

Күте тұр, басқалары
айтсын, сосын сазан
кезек келеді...

Барынша
тырысуым керек!
Мұғалімдер
назарына ілігуім
қажет!



Ал мен әр сабакта тақырыпты айту үшін қолымды көтерсем де, менін мұғалімім:

- Токтай тұр, басқалары айтсын, сосын сен айтасын, - дейді.

Мен, мүмкін, мәселе менін өзімде шығар деп ойлай бастадым. Мүмкін мен жеткілікті деңгейде дайындалып жүрген жоқ шығармын. Және бұл ой мені одан да көп тапсырмалар алуға итермелей бастады. Мен тақырыптарды алдын ала жаттап алып, сабакта мұғалімнің не айтатынын біліп отырдым. Алайда басқа мұғалімдер де мені байқамайтындай көрінді. Олар мені мүлде байқамайтындай немесе көргілері келмейтіндей. Мен өзімді ренжулі сезіндім, оның үстіне, ол кездері менін достарым да көп емес еді.

Сыныпта да өзімді ыңғайсыз сезінетінмін. Мектептегі сыныптастарыммен көбіне сөйлесетін тақырып жоқ болатын. Және де менін бос уақытым бола бермейтін. Қонырау кезінде мен келесі сабакка дайындалатынымын немесе үй жұмысын қайталайтынымын. Ал сабактан соң өзімнің қосымша сабактарыма жүгіретінмін. Іштей мен өзімді жалғыз сезінетінмін және мені тек қана үй жұмысын көшіретін кезде ғана естеріне түсіреді деп ойлайтынымын. Әрине, мен ренжитінмін, алайда мұнаймас үшін үнемі жұмыстарым жететін еді.

Менін сабактарыма келетін болсақ, мен музыкалық мектепке баратынымын және француз тілі курсына жазылдым. Маған француз мәдениеті ұнайтын және мен оған жақын болғым келетін. Қысқасы, менін күндерім әрқашан қандай да бір жұмыстармен немесе қандай да бір іске дайындықтармен тола болатын. Кейде мен түскі ас ішпейтінмін, себебі сабак маныздырақ еді. Ол мен үшін мүмкін емес нәрсе.

Бірде, қыстың аяғына қарай, қалалық мектепаралық

олимпиада басталуы тиіс болды және сол уақытта маған жас таланттар арасында жас скрипкашылар конкурсы өтетінін айтты. Мен екі апта бойына қатты шиеленісте болдым. Мені музыкалық мектепте конкурсқа қатысушы ретінде тандап алды және мен дайындығымды күшейте түстім. Мен онда күніге баратын болдым. Оған қоса, мектепте қай пәннен олимпиадаға қатысатынымды тандау керек болды. Бұл өте қиын болды. Өйткені мен бүкіл жерге қатысып және жене алатынымды барлығына дәлелдегім келді. Менін анда да, мында да жеңілуге құжым жоқ, сондықтан мен бар күшімді салдым. Арасында күнделікті үй жинастыру, киім үтіктеу сияқты жұмыстарды да ұмытпадым. Барлық жұмыстарға уақытымның жетпегені соншалықты – мен өте қатты шаршадым. Әдетте мен 3-4 сағат скрипкада жаттығатынымын, себебі мен өзімді үнемі формада ұстау керекпін. Түнде мен барлық пәндер бойынша үй жұмысын жасайтынмын, оған қоса, француз тілін оқып үлгеретінмін, әдетте жолда кетіп бара жатып, барлығын ойша қайталайтынмын. Қысқасы, аз ұйықтадым, тамақ аз іштім, өйткені негізінде бүкіліне өте көп уақыт кететін еді.

Менін күн тәртібім қатты өзгерді және бір-екі апта осындай дайындықтан кейін өзімді онша жақсы сезінбедім. Бірақ мен оған көңіл аудармадым, себебі мені жеңіліп қалу және барлығының көзінше маскара болу қорқынышы қаттырақ уайымдатты. Кейде мен басқалардың маған жактырмай және мазақтай қарағандарын, маған күліп жатқандарын елестететінмін. Маған қалай да бірінші орындарды алу керек, басқа ештеңе керек емес. Екінші, үшінші орындарды мен жеңіс деп қабылдамаймын.

Осындай күйбелен күндердің бірінде мен танертен әдеттегідей мектепке бардым. Сол күні мен 3-4 сағаттай ғана ұйықтаған болатынымын. Екінші сабақтан соң мен буфетке тоқаш сатып алуға барамын деп шештім.

Кенеттен өзінен-өзі физика сабағында асказанымда өткір ауыруды сезіндім және мен екі бүктетіліп қалдым. Басында мен отыра тұрайын, қояр деп ойлап, сыныптан шыққан да жоқпын. Бірақ ауырғаны басылмады, көзім бұлдырап кетті, мен қозғалуға шамам келмей, жәй ғана бүктетіліп, орындықта отырдым. Мені мұғалім дереу байқап калып, медбикенің бөлмесіне апарды. Ол менің температурамды, қан қысымымды өлшеп, менің танертен не жегенімді және жалпы қалай тамактанатынымды сұрады:

- Соңғы күндері мен танғы ас ішіп жүрген жоқпын, кейде түскі асты да ішпеймін, себебі үлгермеймін, негізі барлығы дұрыс болатын, - деп жауап бердім.

Сосын медбике маған бір дәрі беріп, сыныпқа ертіп келді.

Мен дұрыс ойлай алмадым және сыныпта анамды күтіп, жәй ғана отырдым. Мұғалім менің анамды шықыртты, сосын мені анам үйге алып кетті. Ал менің бұл күні көптеген жоспарым бар еді, сол себептен мен дәрінін әсер беруін және маған жеңілдеу болуын күттім. Ауырғаны кішкене басыла салысымен мен анамнан мені музыкалық мектепке апаруын өтіндім. Оған ол былай жауап берді:

- Жок, қызым, бүгін сен ешқайда бармайсың. Неге сен дұрыстап тамақ ішпей қойғансың? Сен білесің ғой, біз әкен екеуміз уақыттың көбісін жұмыста өткіземіз және сені үлкен қыз, өз-өзіне қарай алады деп ойлаймыз.

- Бәрі дұрыс, ана, менің уақытым болмады. Сен уайымдама, бәрі жақсы.

- Иә, көріп тұрмын саған қалай жақсы екенін. Олай болмайды, ең алдымен дұрыстап тамақтану қажет, сенің көздеріңнің асты көгеріп кеткен, оған қоса, сен тіпті аз

Жоқ, қызым, бүгін
ешқайда бармайсың!
Олай болмайды,
ең алдымен дұрыс
тамақтануың қажет.
Оның үстіне аз
ұйықтайтын
сияқтысың?

Анашым,
музыкалық
мектепке баруым
қажет. Жақында
сайыс болады.
Дайындалуым
керек.



ұйықтайсың ба?

- Ана, менін оған уақытым жоқ, сен білесің ғой, менде жақында скрипкадан манызды конкурс болады және олимпиада да жақындап қалды.

Біздің әнгіmemізден кейін келесі күні анам менін сынып жетекшіммен және музыкалық мектептегі мұғаліміммен сөйлесті. Нәтижесінде мені мектеп психологіне жіберді. Мен сонына дейін барғым келмеді, не деген ақымақтық деп ойладым, маған оның не керегі бар? Менде бәрі жаксы ғой, жәй ғана асказаным ауырды, коркатын түгі де жоқ. Бірақ сынып жетекшім қоймай қойған соң, менін онда баруыма тура келді.

Мен бөлмеге кіріп, амандасып, бірнеше минуттай үнсіз отырдым. Сосын психолог әнгімені бастады:

- Сен не үшін мен мұнда келдім деп ойлап отырған шығарсың, солай ма?

- Иә, кішкене бар ондай, негізі мен мұнда неге келдім, түсінбеймін!

- Мүмкін сен жәй ғана маған кеше сенімен не болғанын айтып берерсің?

- Манызды ештеңе бола қойған жоқ, жәй ғана асказаным ауырды және мені содан кейін үйге алып кетті, сол себепті маған барлық манызды жұмыстарымды кейінге қалдыруға тура келді.

- Ал сабақтан соң сен немен айналысасың?

- Менде жақында қалалық олимпиада және скрипкадан

манызды конкурс, тағы да мен косымша француз тілін оқимын.

- Мәссаған, бұл өте мактауға тұрарлық нәрсе! Сосын сен бар күшінмен дайындаласын және өзіне демалыс бермейсін. Дұрыстап тамактануды және ұйықтауды қойдың, дұрыс па?

- Баскаша мен үлгермеймін, мен міндетті түрде жеңуге тиіспін, ал ол үшін жақсылап дайындалу керек.

- Мен саған бір оқиғаны айтып берсем бола ма? Ал сен тында және менің сұрағыма ойлан. Жақсы ма?

- Иә, жарайды, тырысып көрейін.

- Мен бір қызды білемін, ол шамамен сенің күрдасын. Сонымен, ол барлық жерде үлкен жетістіктерге жетуге ұмтылды: мектептегі оқуда, косымша курстарда. Ол барлық пәндерге бар күшін салып дайындалды және мектептен тыс сабақтарды да жақсы оқуға тырысты. Оның тіпті дұрыстап тамақ жеуге де уақыты болмады. Бірте-бірте организмдегі витамин қорлары таусыла бастады және күннен-күнге оның қуаты азая бастады. Ол бұны байқамауға тырысты. Оған қоса, оның ұйқысы тәртіпсіз болатын, өйткені бүкіл жерге үлгеру керек. Ол өзінің күші мен уақытының барлығын орыс тілінен олимпиадаға дайындыққа жұмсады. Сосын олимпиаданың қорытындысын жариялайтын уақыт келіп жетті. Оның өкінішіне орай, ол бірінші орынды ала алмады. Және бұл оның соншалықты тырысканына қарамастан.

Енді ойлан, сол қыз осы сәтте не сезінді?

- Мүмкін өз-өзінен көңілі қалған шығар... Өйткені ол ең күшті болғысы келді ғой.

- Кім үшін ең күшті?

- Айналадағылар үшін шығар.

- Оған айналасындағылар үшін ен күшті болу не үшін керек болды?

- Өйткені ол барлығынан ен күшті болу керек. Сол кезде оны барлығы байкайтын еді, ол қандай күшті деп айтушы еді.

- Қалай ойлайсың, осы қыз туралы оқиға сенін өміріне ұқсас па?

- Иә деп ойлаймын, кей жерлерінде ұқсас...

- Ал сен не үшін бәріне және барлық жерде үлгеруге ұмтыласың? Бір минутқа елестетіп көрші, сен барлығына үлгердің делік, сол кезде не? Сен не сезінесің?

- Адамдар дереу маған көңіл аударма бастайды. Және одан маған жақсы және көңілді болады.

- Саған ешкім көңіл аудармайды деп ойлайсың ба?

- Әрине аударды, алайда бұл бәрібір олай емес.

- Ал сен адамдардың саған керекті көңіл аударғанын қалай білесің? Осы кезде басқалар не істейді, өздерін қалай ұстайды?

- Менімен барлығы сөйлескісі келеді, қызығушылық танытады, мені мактайды...

- Сен саған көңіл аударды, алайда бәрібір олай емес деп айттың. Сонғы кезде сені ешкім мактамады, қызықпады және сөйлеспеді ме? Тіпті ешкім бе?

- Негізі сөйлесті және мактады.

Бүкіл жерде үлгердің деп
елестетіп көрші. Сонда не болмақ?
Қандай сезімде болушы едің? Барлық
жерде үйлесімнің болуы маңызды.
Ал ол үйлесімді сақтау
тек өзіңнің қолыңнан келеді.



- Демек, саған көңіл аударады ғой?

- Солай боп тұр ғой..., - деп жауап бердім. Қызық, мен бұл туралы ешқашан ойланбағанмын ғой. Демек, бұрын мені мактағанын, менімен сөйлескенін және қызыққанын мүлде байқамаппын.

- Ондай болады... және ол калыпты жағдай. Көбісі бәріне үлгергісі келеді, жаксы нәтижелерге жеткісі келеді. Алайда барлық жерде баланс болу керек. Ал бұл балансты сен өзін ғана ұстана аласың. Тамактану бізге күш береді. Ұйқы гармондарды реттейді. Бұнын барлығы біздің организмнің дұрыс жұмыс істеуі үшін өте маңызды. Сен осыған көңіл аудару керексін. Демалыс та өте маңызды. Осылай сенің организмнің қайта жүктеледі және өмірлік қажетті энергиямен толығыды. Ал сенің қазіргі темнің асқазанын сияқты ақаулыққа алып келуі мүмкін. Сондықтан енді бізге сенің графигіңді қарастырудан бастау керек, ол жерге демалыс уақытын қосып және сені шамадан тыс жүктейтін нәрселерді алып тастау керек. Мүмкін қазір істеп көреміз?

- Иә, көрейік... - дедім мен.

Біз психологпен тағы ұзақ сөйлестік. Әңгіме барысында маған жайлы және жаксы болып қалды, өйткені менің кейде өзім дұрыс емес екендігіме қарамастан, мені түсінгенін және қолдау көрсеткенін сездім. Осыдан кейін мен психологқа бірнеше рет бардым және біз маған қолайлы күндер графигін жасадық, одан бөлек, мен көптеген пайдалы және қызықты нәрселерді білдім.

Мені егер мен қателессем ше немесе жеңіліп қалсам ше деген ойлар үнемі мазалайтын. Ондай ойлардан менде үрей, қорқыныш және денемнің тітіркенуі пайда болатын. Психологтің арқасында мен Эйнштейнның, Томас Эдисонның өмір тарихтарын білдім, олар тіпті мінсіз болмаған екен.

Олар оқу кезінде байқалмаған және бағаланбаған. Сонда да бұл олардың жетістікке жетулеріне кедергі болмаған. Ондай адамдармен мен тамсанамын және үлгі тұтамын.

Мен мынандай принциппен өмір сүргенімді енді ғана түсіндім: не болмаса мінсіз, болмаса ешқандай. Және бұл маған өмірде кедергі жасайтын. Мектепте жақсы баға алып және ол үшін мактаған кезде, міне, осы үшін мені жақсы көреді деп ойлайтынмын. Мен үздік оқушы болуым қажет, өйткені сонда ғана мені ата-анам жақсы көретін болады. Алайда бұл ақымақтық, өйткені ата-анам мені жәй ғана бар болғаным үшін жақсы көреді.

Және менін өзіме жеткіліксіз сенімсіздігім де өзімді жақсы сезінуге кедергі жасады деп ойлаймын. Мен өзімді өте төмендететінмін және өз ойларыммен басатынмын. Алайда қазір мен кателесуім мүмкін екенін және идеалды емес екенімді түсінемін бұл калыпты нәрсе. Идеалды адамдар мүлде болмайды.

Менін барлық жағынан ең күшті боламын деген шарасыз қалауым организмнің әлсіреуіне алып келді. Енді мен істің мәнісі неде екенін жақсы түсінемін. Мен приоритеттерді дұрыс қоя білмедім. Қандай да бір сәтте маған қазір не маңызды екенін анықтай алмадым және назарымды соған ғана аудара алмадым, мысалы, конкурс немесе олимпиада. Өзіме маңыздырақ нәрсені тандай алмай, мен демалыспен, тіпті жақындарыммен қарым-қатынаспен құрбан еттім.

Әрине, мен қарсы емеспін, мінсіздікке ұмтылу – ол күшті, егер де шегімен адекватты деңгейде болса. Ал егер өзіме жана жұмыстар үнемі жүктей беріп және мақсаттардың тұрақты шеңберінде өзімді ұстасам, онда әрбір жетпеген мақсатым физикалық және моралдық проблемаларға алып келетін болады. Енді жәй ғана маған ұнайтын және ләззат алып келетін нәрселерді істеуге тырысамын деп ойлаймын.

Психолог жазбалары

Даму мен есеюдін заманауи жоғары жылдамдықтық ритмі бізге көбірек тапсырма алуға, ұйқы, тамақ және демалысты ұмытып, олармен мұқият жұмыс істеуге мәжбүрлейді. Тапсырмалардың көптігі және уақыттың тығыздығы қазіргі жасөспірімдерге, организмнің күйреуіне, денсаулық пен психикаға зиян келтіретін үлкен проблема болып табылады.

Үлкен тапсырмалар, жоспарлар, әртүрлі қызығушылықтар саған еш жерде үлгермеу, саған уақыт жетпеу сезінулерін тудырады, сен одан да қатты асыға бастайсың, алайда жана тапсырмаларды алдыңғылардан жақсы істей алмайсың, шаршау, өзіннің пайдасыздығынды сезінесің, өзіне және іспен жатқан ісіне сенімді жоғалтасың.

Көбісі біздің кейіпкеріміз сияқты, тіпті күнделікті оларға бөлінетін көңілге назар аудармай, оларды байқайды, мактайды, көңіл бөледі деген үмітпен алдыларына тапсырмаларды қояды. Неге олай болады? Өйткені қандай да бір оқиға немесе әрекеттер күнделікті қайталана берсе, біз оны қабылдауды, байқауды, оған көңіл аударуды тоқтатамыз. Біз көңіл аударуды тоқтатқан нәрселердің барлығы біз үшін байқалмайтын болып қалады, ол біздің көзімізден тыс болады, сондықтан біз айналамыздағылардың көңілі мен махаббатын жоғалттық деп ойлап, жана көңіл аударту үшін, жана ісімізде байқау үшін, өзімізге өмірдің және дамудың жана сферасын табуға тырысамыз.

Алайда біздің өмірімізде жұмыстар көп болып, уақыт аз болған кезде, стресс, жағымсыз эмоциялар, шаршау біздің серігімізге айналады. Бұндай қиын кезендерде жағдайды түзеудің ең жақсы жолы – демалыс! Үнемі асығыстық пен ашушандықтан біздің организміміз тек қана физикалық емес,

психологиялық жағынан да шаршайды, оған күннен-күнге тіпті онай жұмыстарды істеудің өзі қиынға соғады, ал егер уақытылы оны түсінбесе, ол кез келген тірі құбылыс сияқты ақау береді, өшіп қалады, сынады, дұрыс жұмыс істемейді. Бұны болдыртпау үшін өз-өзінді тындай білу керек, өзіннің жұмыстарынды, міндеттерінді және жоспарларынды маңызды және маңызды емес, жылдам және жылдам емес, керек және керек емес деп бөле білу керек.

Бұның барлығын қалай істеуге болады?

Ең біріншісі, ол әлемдегі барлық жұмысты істеп бітіре алмайтынынды түсіну керек. Тіпті адамзаттың ұлы ғұламалары, өздері тандаған тек қана бір бағытта, бір істе жетістікке жеткен. Екіншісі, саған қайсысы маңызды екенін қарастыру, жазбаша түрде жақсы болады. Сенің болашағына қажетті, сені қызығушылық сферанда күшті қылатын іс-әрекеттердің барлығын жазып шық. Үшіншіден, өз жұмыстарыңның графигін жаса, оларды жедел және маңызды, жедел, бірақ маңызды емес, маңызды, бірақ жедел емес, маңызды және жедел деп бөліп шық. Үнемі күніне тек қана 5-7 жұмысты істеуді жоспарла, оның 2-3 жұмысы маңызды және жедел, 2 жұмыс маңызды емес және жедел, қалғандары өзіннің қалауын мен мүмкіндігін бойынша. Жұмыстарды ауыстырып отыр, ауыр жұмыстардың арасында сенде жеңілдеулері болсын, ал күнді бастағанда және аяқтағанда жағымды және жеңіл жұмыстарды істеген дұрыс болады.

Төртіншіден, демалуға және ұйқыға уақыт бөл, организм калпына келу керек, оған көмектес, ол саған рахметпен, жемісті жұмыспен және сенін дамуынмен жауап береді. Бесіншісі: өзінді жағымды сезінулермен, эмоциялармен, шағын ләззаттармен толтыр, өйткені дәл солар өзіміздің маныздылығымызды және өмірдің сан алуан түстерін сезінуге жол береді. Және соңғысы: жанындағы адамдарға, ата-анана, достарына, сыныптастарына, мұғалімдерге кара, оларға көңіл бөл, сол кезде өзіне деген сенімдік, өзінді бағалау артқанын және қанағаттану сезімі жақсаратынын байқайсын. Егер саған олар жаман және мені түсінбейді деген ой келсе, онда оларға назар аударуға тырыс және олардын жақсы ерекшеліктерін, қасиеттерін, мүмкіндіктерін байқауға тырысып көр, сол кезде сені қандай керемет адамдар қоршайтынын байқайсын, бұны тек байқап, көңіл бөлу керек.