

ВОЛШЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

ЧТО ТАКОЕ СМЫСЛ ЖИЗНИ
И КАК ЕГО НАЙТИ?





ВОЛШЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

Что такое смысл жизни и как его найти?

Иллюстрировано
Зубаревой Еленой

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

В 69

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Волшебные вопросы. Что такое смысл жизни и как его найти? – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 39 с.

ISBN 978-601-7638-57-3

В книге «Волшебные вопросы. Что такое смысл жизни и как его найти?» для осмысления подростком своих духовно-нравственных ценностей и смысла жизни представлена пирамида нейробиологических уровней Г.Бейтсона и Р.Дилтса. Эта пирамида охватывает все аспекты жизни подростка: окружение, поведение, способности, убеждения, ценности, личностное своеобразие, личная миссия. Описывается практический способ применения для самоопределения и выбора жизненных ориентиров.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9

ББК 88.1

ISBN 978-601-7638-57-3

В 69

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.

СОДЕРЖАНИЕ

Дорогой друг!	6
Вдвоем супер, а врозь?	7
Записи психолога.	13
Где смысл жизни?	16
Записи психолога.	24
Error 404	26
Записи психолога.	36
Об авторах и иллюстраторе	38

Дорогой друг!

Наша жизнь наполнена различными ситуациями, сложными и интересными, глупыми и волшебными, непонятными и непредсказуемыми, но все они становятся для нас возможностью меняться, становиться лучше, понимать себя, различать свои сильные и слабые стороны. В этой книге ты найдешь истории о разных, может быть, не похожих между собой ситуациях, которые могут приключиться с тобой или твоими друзьями. В них ребята делятся своим опытом, смыслом, который они нашли пройдя через трудности. Ты станешь свидетелем внутренней силы, теплой дружбы и поиска себя, погрузишься в уникальный личный, часто скрытый мир размышлений, который, может быть, поможет тебе найти свой уникальный путь в счастливое будущее, раскроет возможность получить ответы на твои внутренние вопросы и подарит путешествие в мир реальности подростковой жизни.

Вдвоем супер, а врозь?

Я так рада, что в моей жизни есть человек, который знает меня лучше всех, иногда даже лучше меня самой. Это моя лучшая подруга – Даяна. Мы с ней дружим с садика и учимся уже десять лет вместе в одной школе, сидя за одной партой. Вы, наверное, думаете, что мы с ней как близнецы или сестрички, но это не так. Внешне мы никак не похожи. И мыслим по-разному. Может, это и есть то, что нас так сближает. Мы никогда не ссоримся, даже когда наши взгляды различаются, мы уважаем мнение друг друга и ценим нашу дружбу. А главное, мы знаем всё друг о друге, поэтому у нас полное взаимопонимание. Бывает, что мы подолгу спорим, но в конце всегда находим компромисс.





Мои родители знакомы с ее семьей и очень хорошо дружат. Иногда мы проводим с ними выходные, а Даяна частенько ночует у нас дома. Моя мама относится к ней почти так же, как и ко мне, как к своей родной дочери.

Как я и говорила, мы с Даяной разные во всём. Во вкусах к еде, одежде и всему остальному. Наши одноклассники считают, что мы как две параллели, поэтому странно что мы так близко дружим.

Даяна очень веселая, красивая и самая популярная в школе, благодаря ей я со многими познакомилась. Она всегда на позитиве, узнает раньше всех все новости и новые интрижки, любит всякие тусовки. За ней с малых лет бегали мальчики, и мы всегда с ней их обсуждали. А она говорила: «Когда у меня есть ты, зачем мне вообще парень?».

А я другая. Я более спокойная, люблю тишину и гармонию. В школе и в социальных сетях никогда полностью не раскрываюсь людям. Не люблю когда вокруг меня кружится много людей. Мне не нравится шум. В нашей школе все всегда восхищаются Даяной, завидуют ей, потому что она и красивая, и умная девочка. Я никогда ей не завидовала, она ведь мне как сестра, я всегда только радовалась за нее.

Но если честно, бывали моменты, когда я задумывалась о том, кто я вообще без Даяны. Мне всегда казалось, что со мной в школе общаются только из-за нее, потому что я ее подруга. А без нее я никто. Я думала, что, если бы не было Даяны, я была бы серой мышкой в школе, невидимкой. Я никогда не винила в этом её, но частенько мучилась от таких мыслей и грустила. Принимая себя как ничто, не зная кто я на самом деле и чем отличаюсь от остальных.

Как-то раз в школе нам сказали разделиться и подготовить проект по географии. Мы с Даяной, конечно, решили вместе его делать, в принципе, как и всегда. Я предложила сделать макет из картона. Даяна мне, конечно, помогала, но у нее никогда не было такого увлечения учебной работой, как у меня. Я очень загорелась этой идеей, поэтому мы делали эту работу с таким вдохновением. И к счастью, не зря, мы выиграли на конкурсе проектов.

Наш макет все фоткали и обсуждали в школе. Только почему-то

мне казалось, что я опять осталась за кулисами. Будто все поздравляли только Даяну. После того, как мы взяли награду, наш класс хотел собраться и посидеть, а я ушла домой. Мне не хотелось чувствовать себя опять отделенной от всех, потому что там со мной, скорее всего, не разговаривали бы. Я думала, что если бы старалась больше обращать на себя внимание, то и меня бы заметили. Если честно, мне было очень обидно. Я стала еще сильнее думать о том, что ничего из себя не представляю. Меня так убивали мысли о моей никчемности, что я не знала куда себя деть. Неужели я на самом деле ничем не отличаюсь от всех? Кем я являюсь? Что я вообще умею?

Как вдруг за мной выбежала Даяна и, увидев с каким грустным видом я плетусь по коридору из школы, начала расспрашивать:

- Зарина, ты куда? Стой!

- Даян, правда, у меня нет настроения, я пойду домой.

- Ну почему, что случилось? Мы же выиграли этот проект, понимаешь? Мы! Почему ты грустишь? Это же победа!

- К сожалению, видимо не моя.

- Что? Я не поняла. Так, что-то с тобой не то? Рассказывай, я тебя никуда не отпущу. Что тебя так обидело, на тебе же лица нет?

- Ничего, всё нормально.

-Зарин, я же всё вижу, давай, рассказывай.

- Да не знаю, я тебе не говорила, но у меня такое чувство, будто я опять осталась в стороне. Кажется, что никто меня не замечает. Я не хочу тебя обидеть, конечно, но в душе мне самой очень грустно, потому что все считают, что это только ты выиграла. Такое впечатление, что я вообще ничего не стою, меня нет, и я не существую. У меня ничего не получается, блин.

- Эй, ты чего? Зарина, всё не так, как ты думаешь! Откуда вообще такие мысли? Там в классе сейчас все спрашивают куда ты убежала. Все тебя ждут. Они знают что это была твоя идея. И хотят поспрашивать у тебя о проекте, ты же в этом больше разбираешься чем я. По-

жалуйста, больше не думай так. Как это вообще тебе в голову пришло? Ты же знаешь, что ты лучшая! Пойдем со мной и убедишься в этом сама.

И тут я подумала про себя: как это меня все ждут? Не может быть. Странно, я думала они даже не заметили моего ухода. Я не поверила сразу, но после уговора подруги зайти в класс, я всё же поднялась и была удивлена. Многие подходили к нам, поздравляли и меня тоже. А главное, отличники начали спрашивать о том, как я сделала этот проект. Я не понимала, почему мне казалось всё наоборот. Буквально вот час назад я чувствовала себя невидимкой. А тут совсем другое дело оказалось. Тот день я так весело провела, мы разговаривали, смеялись все вместе. Я даже забыла о своих размышлениях и вопросах,



которые так сильно меня тревожили.

Придя домой, я чувствовала такую неземную легкость. Не знаю как это объяснить, но будто исчез какой-то тяжелый груз с плеч. Я была такой радостной и счастливой, бегала по дому и с улыбкой рассказывала родителям о своей победе. Мне правда стало легче, я перестала считать что я такая никчемная, что ничего не стою. Меня будто осенило, я вспомнила все свои проекты которые выигрывала. Я, наверное, и правда хороша в этом. Но я никогда не осознавала тот факт, что у меня это здорово получается. У меня всегда была страсть к географии, и учителя считали меня лучшей в этом предмете. А я не обращала на это внимания.

Я всегда только и сравнивала себя с остальными, думая, что я ничего не могу и не умею. Но у меня же как-то получается выигрывать эти проекты?! Я стала думать о себе с другой стороны и понимать, что на мне так сказывается неуверенность в себе. Мне столько всего хорошего говорили одноклассники, а я даже и не думала что они обо мне такого мнения. Я ведь и правда выиграла!

После этого случая я поняла что часто испытывала такое ощущение, будто люди не видят и не замечают меня. Я ощущала обиду и расстраивалась, но ничего не могла с этим поделать. А главной проблемой было то, что я сама закрывалась ото всех и была совсем необщительной. Я как будто принижала себя и свои возможности. Думала что ничего не умею. Но после этой, хоть и маленькой победы и открытого разговора с Даяной, я стала больше верить в себя. Я так недооценивала свои способности! Благодаря моей подруге и ее словам, я наконец поняла что чего-то стою. И это что-то не такое уж и маленькое. Я, наконец, осознала, что это были наши общие победы. А эту свою никчемность я придумала сама и поверила в это. Но теперь я могу трезво оценивать себя и знаю, что если захочу, то могу достичь любых высот.



Записи психолога

Дружба между девочками в период взросления и перехода из состояния девочки в состояние девушки, взрослого самостоятельного человека пронизательна, эмоционально насыщена, в этом возрасте девочки особенно чутко относятся друг к другу. Девочки могут сильно и эмоционально ссориться, соперничать за право быть лучшей ученицей или самой красивой девочкой в классе, а могут, наоборот, дружить настолько близко, как наши героини истории «Вдвоем супер, а врозь?», что их даже сложно назвать подругами, они становятся неразделимыми, как одно целое.

Но, у каждого отношения, какими бы гармоничными они не были, существует и обратная сторона. В нашей истории отношения между Зариной и Даяной строятся, на первый взгляд, гармонично и самостоятельно, однако по самооощущениям Зарины она становится тенью своей подруги, не чувствует себя полноценной частью их дружеского тандема, она невидимка для себя. Такое самооощущение является последствием стирания личных границ. В период дружбы, когда мы становимся очень близкими, уменьшается или вообще уходит ощущение собственного, своего, индивидуального, все становится нашим общим. Конечно, очень часто такое чувство общности дополняет и наполняет личность, но мы перестаем понимать, на что мы имеем право, как себя вести, и теряем самооценку своего мироощущения, нет ничего моего, все наше или другого, пусть и очень дорогого человека. Вместо чувства самооценности может прийти, как в нашей истории, чувство одиночества, никчемности и неспособности к саморазвитию, получению одобрения, поддержки, любви.

Для избегания всего этого букета негативных самооощущений, нужно всегда помнить о личных границах. Что же это такое – личные границы?



Записи психолога

Личные границы – это восприятие собственной личности отдельно от других лиц, осознание себя и понимание своего частного пространства, личных убеждений, способностей и особенностей. Личные границы – это невидимая черта, за которой тебе хорошо, твоя зона комфорта, то разделение, когда ты начинаешь осознавать себя как отдельного человека, личность со своими особенностями и индивидуальностью. Но как почувствовать свои личные границы, и как понять есть ли они?

Личные границы ощущаются и проверяются очень легко!

В этом тебе помогут несколько вопросов:

1. Сколько времени я уделяю себе и сколько дружбе?
2. Боюсь ли я остаться в одиночестве?
3. Что для меня более значимо – мои интересы или интересы друга/подруги?
4. На что я готов/готова ради дружбы?

Если в твоих ответах было больше ориентира на дружбу, то ты хороший друг или подруга, но у тебя нет личностных границ, а самоуважение низкое. А теперь задумайся, хотел(а) бы ты дружить с тем человеком, который безразлично относится к себе, не ценит себя, наверное, нет. Так еще не поздно поработать над собой и личными границами, возможно, это принесет изменения в твою жизнь, изменит круг твоего общения, повысит веру в себя и увеличит твою значимость в собственных глазах и глазах других.



А для этого тебе нужно:

- Открыть для себя волшебное слово **«НЕТ»!** Если тебя просят об одолжении, даже лучший друг, а у тебя нет ни времени, ни желания выполнять просьбу, откажи. Поверь, за отказ никто не перестанет тебя любить или ценить, а у тебя больше времени останется на себя и на свои интересы.

- **Соблюдать баланс.** В любых отношениях для их гармоничного существования должны быть активны все, кто в них состоит. Не может строиться дружба только на том, что один делает все, а другие только пользуются, должна быть взаимная выгода. Если в твоей дружбе этого нет, поговори об этом с друзьями, объясни, что сложно дружить с чувством ненужности.

- **Не обижаться!** Конечно, обидеться на невнимание друга проще, но лучше поговорить о своих чувствах и причинах, по которым они возникли, ясность в дружбе поможет вам легче понимать друг друга.

- **Развиваться!** Имей свои личные интересы, найди то, что тебе интересно, и не бойся отличаться от друзей, интересуйся новым, так у тебя появится чувство самооценности, и ты еще больше станешь интересен своим друзьям, так как информация помогает нам развиваться и получать удовольствие от жизни.