

МАҚСАТЫМА ЖЕТКІЗЕТІН БАСПАЛДАҚ





Мақсатыма жеткізетін баспалдақ

Безендірген
Сапаров Мухтар

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

М 87

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Мақсатыма жеткізетін баспалдақ. — Астана: «Bilim Foundation» КК,
2023. — 40 б.

ISBN 978-601-7638-51-1

«Мақсатыма жеткізетін баспалдақ» кітабында жоспарлау, онын түрлері, маңыздылығы және мақсатқа жетудегі рөлі қарастырылған. Жоспар құру мен мақсатқа жету кезіндегі уақытты тиімді пайдаланудың қажеттілігі сипатталған. Жоспарлау дағдысын калыптастыруға мүмкіндік беретін психологиялық ұсыныстар берілген.

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

УДК 159.9

ББК 88.1

М 87

ISBN 978-601-7638-51-1

© «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 оқырман!.....	8
Сенімді, бірақ мөлшермен.....	10
Психолог жазбалары.....	19
Анар шырыны.....	21
Психолог жазбалары.....	28
Жұмыстарды реттеу.....	30
Психолог жазбалары.....	37
Авторлар мен безендіруші туралы.....	40

Қымбатты оқырман!

Ұйымдастырудың әдістері мен тәсілдерін ойдағыдай игеру әрі менгеру жеке тұлғаның өзін-өзі анықтау үдерісінің тиімді көрсеткішінің бірі болып табылады және бұл қыздар мен ұлдардың жеке басының маңызды міндеттерінің қатарына кіреді.

Әрбір жасөспірім жастағы адамға мақсатқа жету жолдарын өз бетінше құру, мәселелерді шешудің сәйкес құралдарын іздеу және одан нәтиже шығару маңызды. Адам өз өмірін ұйымдастырудың, яғни оқуды, қарым-қатынасты, хоббиді, өзін-өзі жетілдірудің тәжірибесін дамытуы керек. Жасөспірімдік шақта күн тәртібін ұйымдастыру дағдылары негізінде өз іс-әрекетінді жоспарлау маңызды. Сондай-ақ туыстарымен және беделді адамдармен әңгімелесу арқылы мансаптық жоспар туралы ойлануға болады.

Мақсатқа жету үдерісін тиімді ұйымдастыру іскерлігін дамыту, жеке тұлғаны әлеуметтендірудің, өзін-өзі жетілдірудің көрсеткіші және негізі болып табылады. Өйткені тиімді өзін-өзі басқару жоспарлау, жүйелеу, ұйымдастыру, жинақы болу, зейін қою, объективті өзін-өзі бағалау, қиындықтарды жеңе білу арқылы көрініс табады.

Бұл кітап мақсатқа жету, өзін-өзі ұйымдастырудың жеке тәжірибесі, мақсатты тандау және іс-әрекеттерді реттеу мәселелерімен бетпе-бет келген жасөспірімдердің оқиғасынан құралған.

Жасөспірімдік кезеңде өзін-өзі ұйымдастырудың жаңа формасы пайда болады, ол қоғамға сәйкес келу ниетімен емес, жеке құндылық, басымдықтарымен тығыз байланысты және

бұл психологиялық жанаша білім «Сенімді, бірақ мөлшермен» эпизодында көрсетіледі.

Есейіп келе жатқан жасөспірімдерде туыскандар, достар мен таныстар алдында беделді болу қажеттілігіне байланысты жалған мақсаттар мен тілектер пайда болуы мүмкін, бірақ әрқашан «Анар шырыны» эпизодының кейіпкері сияқты мақсатты қабылдау мен оған жету жолында өз тандаулары болады.

Оқудағы қиындықтар және әлеуметтік күтілулер жасөспірімдік кезеңдегі адамдардан саналы тәртіпті, ұйымшылдықты талап етеді. Жинақылықты жеке даралық, өзгешелікті ескере отырып, нәтижеге жету жолында тиімді әрі саналы түрде пайдалану керек. «Жұмыстарды реттеу» эпизодында кейіпкер темпераменттік ерекшеліктерін түсіне отырып, мақсатқа жету үшін жинақылыққа әдеттенудің өзіндік тәсілін табады.

Эпизодтарда сипатталған жасөспірімнің мақсатқа жетудегі маңызды тәжірибені игеру кезеңінде орын алатын оқиғалар жинақылығына және мақсатқа жетудегі табандылығына байланысты мәселелерді түсінуге көмектеседі.

Сенімді, бірақ мөлшермен

Уақыт - бұл өте парадоксалды құбылыс: өмір қысқа болғанымен, жылдар жеткілікті дәрежеде ұзақ және бәрі сенін қай тараптан қарайтындығына байланысты.

Осыдан бір жыл бұрын тоғызыншы сыныптын оқу жылы мен мемлекеттік емтихандар аяқталған кезде үстімнен үлкен жүк түскендей болды! Маған енді сабағымды да, бағамды да ойламай, барынша босансып, өзімді қызықтыратын іспен айналысуға мүмкіндік туды. Мен сабақты жақсы оқимын, басқаша ойлап қалмаңыз, бірақ кім үшін оқу оңай дейсіз? Қатты қобалжып жүрдім және ең жаманы артта қалды деп ойладым, бірақ мен қатты қателескен екенмін.

Қыркүйек айы жылдам, әрі күтпеген жерден тез келіп қалды, бұл мені толығымен қынжылтты. Маусым бойы мен емтихандардан шаршағандықтан ақыл-ойға салмақ түсіретін жүктемеден аулақ жүрдім, ал шілде айы ата-анамның үйде бастаған жөндеу жұмыстарынан байқалмай, зырғып өте шықты. Өткен демалыстың орнын толтыру үшін мен тамыз айында электр гитара курсына жазылып, төрт апта бойы музыка әлеміне ұмытылмастай саяхат жасадым.

Оқу жылы басталғанын түсінгендіктен, мен өзімнің сенімді техникамды қайта қолдануды жөн көрдім. Мен қолыма маркер алып, бүкіл күнімді, аптамды, басталған оқу жылының бірнеше айын жазып шықтым.

- Дана, сен қайтадан өзіндікін бастадың ба? - деп күлді менін он жасар сінлім, - жана түстерді қолданамын деп шешсен, бірдене салсаншы, мен уәде еткен портретті күтіп жүрмін ғой, - деді ол күрсініп.

- Әрине, есімде! - құрастырған күн тәртібіме бір рет көз



жүгірттім де. - Таптым! Осы демалыс күндері жасай аламын,
- дедім.

Әсем жай ғана күрсінді:

- Әрине, мен асықпаймын. Ең бастысы, демалуды ұмытпа,
- деп күбірледі де, сонынан жымқиып қарады.

Мен онымен дауласқан жоқпын, тек өзіме демалуға уақыт
табамын деп ойлап, сенімді түрде күлімсіреп бас изедім, алайда
қазір бәрінен бұрын болашаққа назар аудару маңызды болды.

Дүйсенбі күні ештеңе болмағандай мен мектепке келдім.
Менің достарым қуанышты жүзбен жанымға келді:

- Ертең біз киноға барамыз, содан кейін жағалауда
серуендейміз, бізбен бірге барасын ба?

Олар бұл сұраққа менің жауабым қандай болатынын білетін, бірақ бәрібір мені басқаша айтар деп үміттенді. Мен тез арада жоспарлаған істерімді ойлап шықтым:

- Менде ертең сурет сабағы, мүмкін келесіде болар? - дедім, ішімнен бұл сұрақты оларға емес, өзіме қойған сияқтымын.

- Иә, әрине, қолдан келер шара жоқ, - олардың жымиысын көріп, өзімді жайсыз сезіндім, бірақ өз-өзіме: «болашақ маныздырақ» деп күбірледім.

Мектептегі сабақ біткен соң, мен үйге қарай жүгірдім. Бір-екі печеньені тез аузыма салып, шайдан кішкене ұрттадым да, үй тапсырмасын орындауға қайта кірістім. Оныншы сыныптың бағдарламасы көзіме оңай болып көрінді, бірақ көп ұзамай бастамасы болғандықтан солай шығар деп ойладым.

Әкем мектеп тапсырмаларын орындау кезінде қиындық туындамайтын болса, маған гитарада ойнауды үйретуім жалғастыра беруге келіскен. Бұл артық нұсқау еді, өйткені мен онсыз да бар күшімді салып, төрт пен үш алуға жол бермес едім. Сурет салу курсында біздің топ биыл бітіреді, сондықтан да үзіліс алу туралы сөз қозғау артық еді. Қалған бос уақытымда ағылшын тілін онлайн оқыдым, өйткені бұл болашақтың тілі екені белгілі ғой. Шынымды айтсам, мен кім болғым келетінін әлі таңдамадым, сондықтан да қаншалықты көп нәрсені жасай алсам, соғұрлым болашағым үшін жақсы болады деп ойладым.

Бұл тұрғыда менің атам маған тәнті болды. Ол өзіне қажеттінін бәрін істей білді және әрдайым жігерлі болды. Жас кезінде ол желаяқ, яғни алыс қашықтыққа жүгіруші болған. Бұл дегеніміз - ол жарыс біткенге дейін өзімен көп уақыт бойы күресіп, барлық кедергілерді жеңіп, ештеңеге қарамай алға ұмтылған. Бұл маған керемет болып көрінгені соншалық - мен де оған ұқсағым келді. Мені керемет спортшы деп ойлап қалманыз, алайда жолында кездескен қиындықтарды жеңе

отырып, өмірде жүйрік болуға тырысып көруге болады.

Күн сайын мен таңғы алтыда оянамын, бүгінгі күні де солай болды. Мен ұйықтау мен тамактануды пайдалы нәрсеге жұмсауға болатын кымбат уақытымды босқа алып жатқан кез деп санаймын. Сондықтан ояна сала бір-екі нан үзігі мен ірімшікті тістеп алып, мектепке қарай жүгіріп кетемін. Маған сенімді және жақсы сөйлеу үшін берілген тақырыпты тағы бірнеше рет қайталап оқып шығу керек. Тактаға шыққанымда әлсіреп, басымның айналғанын сездім, бірақ маған солай көрінген шығар деп мән бермедім. Тақырып бойынша өте жақсы деңгейде түсінігімді айтып, «Отыр, бес» дегенді естіген соң, басқа сыныптасым тактаға шыққанын күттім де, содан кейін басқа сабаққа дайындалуды бастадым.

Уақыт өткен сайын күн тәртібін бұзбай орындау, жалпы, бірдене жасау қиынға соқты. Мен көп нәрсеге үлгере алмадым, онымен қоса, оған бас айналу мен іштің ауруы қосылды. Бүгін сәл жақсарғаныммен, менің тәнім осы ретсіз күн тәртібіме үйреніп алған сияқты. Сабақ аяқталуға жақындағанда, әдебиет пәнінің мұғалімі топтарға бөлініп, 63 шумақтан тұратын өленді жаттауымыз керек екенін айтты. Менімен бір топта екі досым болды, біз жаттайтын бөлімдерді анықтап алу үшін, кешке ватсапқа жазамыз деп келістік.

Мен әдебиетті өте жақсы көремін, әсіресе әртүрлі өлендер оқығанды ұнатамын, өйткені ол мен үшін онай, тіпті соның аркасында менің есте сақтау қабілетім шындалған сияқты болатын. Сондықтан мен ұзақ уақыт бойы қай бөлімді тандайтынымды білмей, бір сағат бойы шығарманы оқып, алға-артқа көз жүгірттім. Телефонымды қосқаннан кейін, көп сұрақтар жазылған хабарламаны көрдім және соңғы шумағын алатынымды айтып, оларға жазып жібердім. Алайда 40-50 минуттан соң өз шумағымды есте сақтап алғаннан кейін, өленнің барлық бөлігін жаттағым келді. «Бұл өленді жаттауға автобуста әуен тыңдауға кетемін бір жарым сағат уақытымды

бөлсем, жетеді» деп ойладым мен, «ертен бәрінің алдында өленді тұтас жатка оқысам, әсерлі болады!». Электр гитара сабағына баруым керек болғандықтан, мен өленді толығымен суретке түсіріп алдым да, автобуста телефонымнан қарап, жатпай бастадым. Дімтеген жеріме жетіп, әбден жаттыққаннан кейін мен қатты шаршағанымды сездім және бір секундқа көзім қарауытып кетті. Бірақ ол бірден өтіп кетті, қалжырап отырып мұғалімнің айтқан сөздерін естідім.

- Сонымен, мен сендерге ноталарды бердім, әннің бірінші бөлімін жаттап алуға екі күн уақыттарың бар, - деп, ол отырғандардың барлығына бір қарап шықты, - егер бұл қиынға сокса немесе түсініксіз бірденеге тап болсаңдар, маған хабарлап айтыңдар, біз оны бірге шешеміз. Енді, бәрін боссыңдар, жұмада кездескенше!

Үйге келгенімде сағат кешкі жеті болатын. Енді сабақты орындауға кірісейін деп едім, атам мені асқа шақырды. Мен камкорлығы үшін алғысымды білдірдім, бірақ «сабақтарым көп, бәрін жасауға үлгергім келеді» деп айтып, бас тарттым. Осылайша мен таңғы төртке дейін, өтіп жатқан уақытты байқамай, слайдтар жасадым. Келесі күні таңертең менің бүкіл денем ауырды және көзімді аша алмадым. Менің басым өзіне демалыс жариялағандай болды. Күшімді жинап, көзімді ашып, сағатқа қарадым, көзіме 8:57 деген қорқынышты сандар көрінді. Бірінші, өтіп кеткен сабақ түні бойы дайындалған география пәні болатын және тоқсандық баға осы тапсырмаға байланысты еді. Мен оятқышты естіген жоқпын және мені ешкім оятпады. Иә, анам жұмысқа кетер алдында мені оятып кетті, ал атам мен әжем кеше түнде туыстарымыздың үйіне қонуға кеткен болатын. Жайланып ұйықтап жатқан сінілімді көріп, менің де екінші ауысымда оқығым келіп кетті. Ой, оны да оятатын уақыт келді!

Мен бар болғаны он минутта дайындалдым, таңғы асты тағы да ішкен жоқпын. Екінші сабаққа кірген кезімде барлығы

маған тандана карады, өйткені мен ешқашан себепсіз сабакка кешіккен емеспін. Қалған сабактар да калыпты денгейде өтті, бірақ мен тактаға шыкпадым. География пәні мұғаліміне неліктен кешіккенімді түсіндіруім керек болды, онымен коса, мәтіндер жадымда бір минуттан артык сакталмай калды. Сабактан кейін география кабинетіне бардым, терен дем алып, есікті аштым.

- Алуа Серіккызы, кіруге бола ма? - мен өз дауысымды танымай калдым, ол әдеттегіден гөрі жоғары болып, желдегі жапырақтай дірілдеп тұрды. - Сабағыңызды жіберіп алғаным үшін кешірім сұраймын. Бірақ мен казір де сабак айтуға дайынмын, өйткені мен түні бойы дайындалдым және ...

- Бұған дейін бұлай болған емес, не боп калды? - деді. Көзінен танкалу мен көңіл толмаушылық көрініп тұрды.

Менен жауап болмады, мен тек көзімді төмен түсірдім.



Алуа Серікқызы сөзін жалғастырды:

- Өзін үшін де мүмкін бұл тосын жағдай болған шығар. Қазір үйіне қайт. Сосын сөйлесеміз.

- Бірақ, қорғау ше... Жок, мен сабакты қазір айтқым келеді, - деп табандылық таныттым.

Қырсыққанда мен кеше оқығандарымды есіме түсіре алмадым. Шынымен де, маған қорқынышты бола түсті, мазасыздық пен үрей денемді одан сайын билеп алды, есімді жоғалтып алған сияқты болдым. Осылайша үш минут бойы тұрып қалдым, сөйлейтін сөзім мен тақырып есіме түспеді.

- Тында, саған не болғанын білмеймін, - деді мұғалім аландаушылық танытып, - бірақ бұл нәтиже бермейді. Сені презентациямен бірге дүйсенбі күні сағат 13:20-да осында күтемін. Бағанды түсірмеймін, қалғанын кейінірек сөйлесеміз, ал енді бара ғой, - деді.

Ақыры үйге жеттім ау, қандай сұмдық. Бойымды ашу мен өкіну сезімі билеп алды. Ұйықтау мен тамақтанудың орнына, бетімдегі ашы реніштің жасын сүртіп тастадым да, тақырыпты одан да сайын мұқият оқи бастадым. Мен бәрін білдім ғой, неге жақсылап айтып бере алмадым? Іштегі бұзылыс пен үмітсіздік мені әбден қажытты, мен бәрін үйге оралған атама айтып бердім. Ол бәрін жайбаракат тындады және қазір келемін деп бөлмеден шығып кетті. Біраз уақыттан кейін ол қолына омплет пен бутерброд салынған ыдысты алып келді. Жанына менің лимон мен бал қосылған сүйікті шайымды қойды.

- Білесін бе, мен желаяқ болғанға дейін біраз уақыт спринтер болып, жақын қашықтыққа жүгірдім. Жетістікке жету ең маңыздысы деп санап, бәрін жасауға және барлық жерде үлгеруге тырысқаным есімде. Бірақ барлық жағынан үздік болу

мүмкін емес және бұл калыпты жағдай. Өйткені біз бакытты болашақты ойлап жүріп, осы шақты ғана емес, уакытты да, денсаулықты да ұмытамыз. Сонғы кездері сенін нашар тамактанып, бізді тындамай, тек бес, кейде күніне төрт-ак сағат ұйықтап жүргенінді байкадым. Мен сенін өзінді жетілдіруге деген кұлшынысынды, үздік болуға деген ұмтылысынды жаксы түсінемін. Сонымен қатар денсаулық пен демалу сенін мақсатына жету жолындағы маңызды бөліктер екенін түсінгенінді калаймын. Бұл жүгіру бәсекесі сияқты: жүйріктер мен желаяктар болады, олардын әрқайсысы да өзінше құнды, бірақ денсаулығы болмаса және демалмаса, олардын ешкайсысы таланты мен дайындығына қарамастан жетістікке жете алмайды. Өйткені өмір сен ойлағаннан ұзағырақ, «жүйріктерге» бәсекеде қиын болады, сондықтан сен тәні және рухымен күресетін емес, керісінше, олармен одактасатын мықты жүйрік боласын деп сенемін. Шындығында, денсаулығын саған қолдау көрсетіп, сонғы нәтижеге қол жеткізуіне жағдай жасайды. Бұл оларды қолдап, олармен есептескенінде ғана орындалады.

Ол менін бутербродты шайнап тұрған түріме қарап, ақырын ғана:

- Біз сені әрқашан жаксы көреміз және қолдаймыз, өйткені сен біздің кішкентай балапанымызсың. Сенін денсаулығын барлық уакытта «жетістіктерден» әлдеқайда маңыздырақ. Өйткені мектептен кейін университет болады, содан кейін жұмыс, егер бар күшінді қазір жұмсап қойсаң, жарысты әрі қарай жалғастыра аласың ба?

Басымды шайқағанымды көргеннен кейін, ол күлімсірей бастады:

- Сенін жолың енді басталады, күшінді дұрыс жұмсап, мақсатына жететініне сенімдімін.

Оны қатты құшақтап отырып, қалай ұйықтап қалғанымды



байкамай қалдым. Келесі күні жақсылап ұйықтап, таңғы асты ішіп алғаннан кейін атам мен әжем үшеуіміз серуендеуге шықтық. Танертенгі балғындықтың жұпар иісімен тыныстап, олардың әзілдеріне күліп, мәз болдым. Осыдан кейін мен біраз жұмыс жасадым, сосын бірге түскі ас іштік. Көптен бері достарыммен алғаш рет кездесіп, көңіл көтеріп, үйге шынымен қуанышты оралдым және өткен күніме риза болып, ерте ұйықтадым. Дұрыстап тамактанып, әрі ойдағыдай дайындалып, дүйсенбіде мен презентацияны өте жақсы деген бағаға қорғадым. Мен өзімнің күн тәртібімді ғана емес, құндылықтарды да қайта қарап, тамактануға, ұйқыға дұрыс көңіл бөлдім, қажет болған кезде демалып, күш жинадым. Өзіме көңіл көтеруге, демалуға мүмкіндік жасадым және осы жана күн тәртібіне көңілім толды.

Айтпақшы, Әсем ештеңе айтпастан күлімсірей салғанымен, оған портрет бәрібір ұнады деп ойлаймын. Мен атам сияқты жүйрік болуды үйрендім, енді мен өз мақсатыма қарай ақырындап, бірақ сенімді түрде бара жатырмын.

Психолог жазбалары

Жасөспірімдік кезеңде адам өзінің ерік-жігерін белсенді түрде дамытады, өйткені ерік оған жетістікке жетуге көмектесетіндігін біледі. Адам бұл фактіні оқу үдерісінде жинақылық, шоғырландыру, тиянақтылық қабілетін танытқан кезде түсінеді: кішкене ерік-жігер болса, өленді беске жаттап алуға, үй тапсырмасын дайындап қоюға болады. Іскерлік белсенділіктің, дербестіктің, тұлғалық өсудің қалыптасу кезеңінде адам өзінің жинақылығын дамытады, өзінің жетістікке жетудегі техникасын, тәсілдерін, жолдарын іздейді және қалыптастырады. Балалық шақта адам жетістікке жетудің дайын әдістерін қолданады, мысалы: мені тыңда, мен сияқты жаса, күн тәртібіне сай өмір сүр, кестеге назар аудар. Ал жасөспірім шағында өз-өзін, өзінің ерекшеліктерін, нені жақсы көретінін және нені қалайтынын біліп алған кезінде құндылық, басымдықтарымен тығыз байланысты өз-өзін ұйымдастырудың жана формасы пайда болады.

Сол сияқты, «Сенімді, бірақ мөлшермен» эпизодындағы кейіпкер өте жауапты, әрі жинақы. Ол - әуесқой адам, гитара ойнаумен айналысады, қосымша өнер мектебінде оқиды. Сондай-ақ ол ата-анасымен, атасымен, сінлісімен бірге тұрады, достары бар, яғни көпшіл, ашық қыз. Бірақ емтихандардың жақындап келе жатқандығына байланысты ол өзінің сабағына, бағаларына қатты назар аударады, уақытын толығымен бақылауда ұстағысы келеді және оның отбасы мен достарының өмірі көз алдында өтіп бара жатқанын байқамайды. Онымен қоса, демалуға, толыққанды әрі жайбарақат тамақтануға уақыты жоқ. Содан кейін ол өзі ұйымдастырған қатаң болмыс ырғағынан алшақтап, қажы бастағанын түсінді. Оның өмірін сырттай даналықпен және сүйіспеншілікпен бақылаған аяулы атасы күн тәртібі мен одан әрі өмірін түзетуіне бастапқы

негізі болған өз тәжірибесімен бөлісті. Осылайша кейіпкер өз өміріндегі құндылықтағы басымдықтарды қайта қарады, жақын жандардың рөлін, олардың қолдауын, бақытты әрі маңызды сәттерді бөліскісі келетінін түсінді.

Толық ұйымдасқан өмір максатқа жету үшін қажет бөліктерден ғана емес, сонымен бірге қызықты, күлкілі тосынсығлардан тұратынын білуін қажет, олар өмірді одан сайын гүлдендіріп тұрғандықтан, олардан қорқудың немесе байқамай өтіп кетудің қажеті жоқ.

Жоспарланбаған нәтижеге қол жеткізу үшін саған стандартты емес шешімдерді қабылдауға тырысу керек, әртүрлі шешімдерді табанды түрде қолданып көру қажет.

Саған бақылауды үйрену керек, өйткені іс-әрекеттің өзгеруі нәтижелерді сырттай көруге, жетістіктер мен кемшіліктерді бағамдауға мүмкіндік береді.

Сенін қоғамдық позицияң жинақы болуына жағымды жағынан ықпал ететінін ұмытпауың керек, әрқашан отбасыңмен және достарыңмен кездесуге уақыт тап, өйткені осылай ғана сен адамилық қасиетіңді арттыра түсесің.

Егер сен өзіннің уақытыңды, энергияңды қалай басқаруды білетің болсаң, демек, сен ыңғайлы эмоционалды күйдің қалыптасуына жағдай жасай аласың, яғни сенде игерілмеген тапсырмалар, уәде етілген жұмыстар жоқ, сен аяқталмаған істер туралы ойланбайсың, өйткені әрбір қадамыңды есеппен, сенімді түрде жасайсың.