

МЫ ВСЕГДА ВЫБИРАЕМ

ЧТО ТАКОЕ САМОРАЗВИТИЕ?





МЫ ВСЕГДА ВЫБИРАЕМ

Что такое саморазвитие?

Иллюстрировано
Абдиным Канатом

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

Я 11

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

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Мы всегда выбираем. Что такое саморазвитие? – Астана: КФ «Bilim Foundation»,
2023. – 36 с.

ISBN 978-601-7638-59-7

В книге «Мы всегда выбираем. Что такое саморазвитие?» рассматриваются пять основополагающих аспектов человеческой деятельности: физические (тело, ощущения), аффективные («сердце», чувства, любовные отношения), рациональные («голова», мышление и креативность), социальные (отношения с другими людьми, культурная среда), духовные аспекты (смысл человеческого существования). Описывается практическое применение данных аспектов для познания подростком взаимосвязи и важности развития личности через баланс во всех аспектах, а также для использования в саморазвитии.

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

УДК 159.9

ББК 88.1

Я 11

ISBN 978-601-7638-59-7

© 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 читатель!.....	6
Кажется, друг... ..	7
Записи психолога.....	13
Учиться или не учиться, вот в чем вопрос.....	16
Записи психолога.....	22
По-моему, я уже здесь был	25
Записи психолога.....	32
Об авторах и иллюстраторе	34

Дорогой читатель!

Правильного выбора в реальности не существует – есть только сделанный выбор и его последствия.

Эльчин Сафарли

Каждый день полон различных ситуаций, в которых необходимо делать выбор. Ты даже можешь не замечать этого, однако ты всегда выбираешь. Выбираешь с кем общаться, что говорить, как поступать, даже элементарно – что надеть. Этот процесс может проходить бессознательно. Это связано с тем, что данный выбор не требует каких-либо серьезных изменений в твоей жизни.

А вот когда необходимо принимать решения и делать серьезный выбор – ты начинаешь это осознать. Думаешь, анализируешь или просто опираешься на эмоции. И принимаешь решение.

Принятие решений – это сложный мыслительный процесс, который предполагает осознание проблемы, постановку адекватной цели и выбора средств для реализации данной цели.

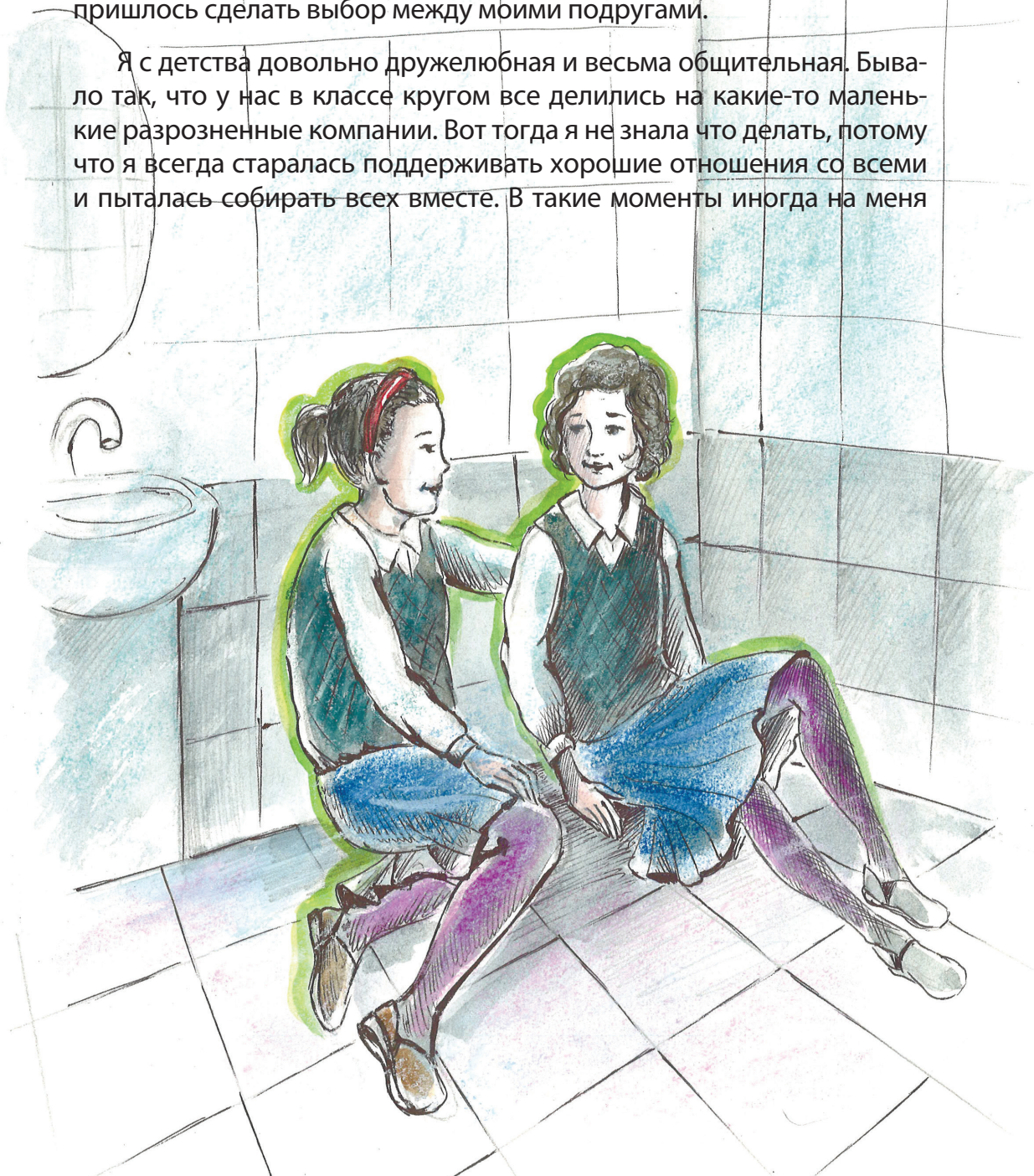
Большинство людей при принятии решений руководствуются интуитивными соображениями, а не рациональностью. Согласно исследованиям израильско-американского психолога Даниэля Канемана, быстрое мышление подталкивает людей на неправильные ответы. Поэтому стоит обращать внимание на ценность решаемого вопроса. Если он жизненно важен, стоит все обдумать медленно. К быстрому решению прибегать не нужно. Когда ты будешь медленно мыслить, будешь анализировать последствия, просчитывать перспективы. Также нужно стремиться к честности по отношению к себе и другим, учиться адекватно воспринимать критику. Это расширяет видение своих и чужих ошибок.

В этой книге ты найдешь истории сверстников, которые делятся своим опытом принятия решений. Это очень интересно и увлекательно. А рекомендации психолога помогут тебе научиться делать правильный выбор.

Кажется, друг...

Меня зовут Зарема. Когда я училась в школе, со мной произошел один случай, который помог мне понять много нового. Среди этого, я осознала, как важно иметь хорошего и верного друга. Тогда мне и пришлось сделать выбор между моими подругами.

Я с детства довольно дружелюбная и весьма общительная. Бывало так, что у нас в классе кругом все делились на какие-то маленькие разрозненные компании. Вот тогда я не знала что делать, потому что я всегда старалась поддерживать хорошие отношения со всеми и пыталась собирать всех вместе. В такие моменты иногда на меня



обижались за то что я больше общаюсь с другими ребятами. Это была Айгерим. Одна из моих самых близких подруг. Ну, на тот момент я так считала.

Айгерим из обеспеченной интеллигентной семьи. Она в нашей школе самая популярная девочка. Может, это из-за того, что она дочка нашего завуча, не знаю, но мне кажется, она знакома почти со всеми в школе. Мы с ней хорошо дружили, часто на уроках сидели вместе, я помогала ей с учебой. А она брала меня с собой на всякие тусовки. После школы мы тоже вместе гуляли, иногда даже я оставалась у нее дома с ночевкой. Когда мы ходили во всякие кафешки, бывало, она платила за нас двоих. Я не особо обращала на это внимание, для меня это было как-то не важно, ведь я ценила нашу дружбу не из-за ее денег или еще чего-то.

Только вот однажды был один такой случай, когда я сильно поругалась со своей сестрой и мне было очень плохо. Я была жутко обижена, расстроена и плакала. В тот момент мне хотелось поддержки близкого человека, хотелось кому-нибудь выговориться, поговорить по душам, и я ей позвонила. Я сбивчиво рассказала как мне тяжело на душе и попросила ее прийти ко мне. Но она ответила что сейчас сильно занята, помогает маме и быстро положила трубку. Я не обиделась на нее, а, наоборот, попыталась понять и оправдать такое поведение. Пока в тот же день, вечером, не увидела фотографии в инстаграмме одной девочки с Айгерим. Оказывается, они ходили в торговый центр в тот день.

Мне стало так обидно. Разве верные друзья так поступают? Если она не хотела тогда выслушать меня, то сказала бы об этом прямо, я бы поняла. Хотя, правда, зачем ей портить настроение моими проблемами? У нее, наверное, и своих хватает. Немного поразмыслив, я не стала обижаться на нее из-за этого случая. И даже виду не подала и не сказала ей что узнала как все было по-настоящему. Мне хотелось сохранить отношения между нами, она ведь моя близкая подруга. Тем более, это была моя проблема, я не должна была грузить ее своими переживаниями и своей обидой. Иначе о хорошей дружбе не может быть и речи. Вот с такими мыслями я просто забила на всё это и забыла.

После этого, спустя пару дней, моя сестра попала в больницу. И я была страшно напугана. Она попала туда с диагнозом «двусторонняя пневмония», у нее не спадала высокая температура, и был жуткий кашель. Мне было так ужасно на душе, я сильно волновалась и переживала за сестру. На уроках в школе я держалась и никому не показывала своих внутренних переживаний, просто не хотела никому портить настроение. Но через пару дней я не выдержала и очень сильно хотела рассказать Айгерим обо всём, потому что не могла уже молча терпеть эту тревогу в себе. И после первого урока я подошла к ней:



- Айгера, у меня кое-что случилось, моя сест...

- Зарем, сейчас, подожди минуту, дай сначала я расскажу тебе. Моя мама купила мне, помнишь, ту сумку. Ну так вот ...

И она продолжала говорить об этой новой покупке и о том, как она была рада ей. Я сидела с таким ужасно грустным лицом, опустив его вниз, почти не слушала её, думала только о сестре. А Айгерим вообще не обращала на меня внимания, как будто меня совсем не существовало, ей было все равно, она не замечала что со мной происходит. Я только хотела рассказать о том что у меня творится на душе, как она сразу перевела тему. Она, как обычно сделала так, что мои слова и чувства становились такими незначительными. После того, как она во всех подробностях рассказала про свою сумку, ей кто-то позвонил, и она ушла, оставив меня в таком состоянии.

Я забежала в туалет и зарыдала там навзрыд. Мне было так невыносимо горько, обидно и одиноко. Меня даже близкая подруга не хочет выслушать, я не знала что делать. Как вдруг зашла моя одноклассница Айдана. Я с ней тоже хорошо общалась, но не так близко как с Айгерим. Когда мы с ней один раз собирались в кино, Айгерим сказала что обидится на меня если я пойду с Айданой. И поэтому я нехотя отказалась.

Айдана осторожно приобняла меня, начала спрашивать что случилось, может меня кто-то обидел? Она сказала:

- Не переживай, я никому не расскажу. Говорят, если расскажешь про свою боль, то на душе становится легче. А если ты не хочешь говорить, хорошо, я пойму. Только не плачь в одиночку, вот увидишь, всё еще наладится. Твоя ситуация обязательно переменится к лучшему.

Я почувствовала такую заботу, что расслабилась, и мне стало спокойнее. Понемногу я перестала плакать и всё рассказала Айдане, мне, и правда, полегчало. Она помогла мне успокоиться, говорила такие теплые слова, поддерживала меня. И я подумала об Айгерим, она никогда меня так не поддерживала, не переживала со мной трудные моменты. Если честно, то ей зачастую было вовсе не до меня. Я



не помню даже когда она выслушивала меня до конца и пыталась как-то поддержать. В мыслях я сравнивала ее с Айданой и понимала, что она совсем по-другому повела себя в тот момент, когда мне было тяжело и плохо.

После этого мы с Айданой вместе ходили к сестре в больницу. Сестра постепенно шла на поправку и мое настроение улучшалось. При этом я ни на минуту не забывала, как Айдана все время пыталась быть со мной рядом когда мне было плохо, чтобы поддержать и помочь. Я была ей так благодарна за то, что она поступает как настоящая подруга. Она всегда находит нужные слова, на нее можно положиться, и я чувствую, что ей можно доверять.

После этого я перестала тесно общаться с Айгерим, я не обижалась и не держала на нее зла, но и не считала её больше своей близкой подругой. Я была ей нужна только для того, чтобы составлять компанию погулять и развлекаться. А как только я перестала веселить ее, ей стало скучно и неинтересно со мной проводить время.

Я поняла, что в жизни, наверное, каждого человека наступает такой период, когда приходится выбирать, кто поистине твой друг, а кто так, просто – знакомый, одноклассник или соседка по парте. Какое-то время я не могла решиться на этот выбор и мирилась с отношениями с человеком, у которого не было даже времени выслушать меня, попытаться как-то поддержать и помочь. Оказалось, что это эгоистичный человек, на которого нельзя положиться.

Мне повезло что я встретила Айдану. Она всегда внимательно выслушает, посочувствует или порадует за меня, никогда не откажет если я попрошу помочь. С ней я подружилась настолько, что могу с уверенностью сказать что у меня есть лучшая подруга, которая не бросит меня в любой ситуации. Я очень ценю её и дорожу нашей дружбой.

Записи психолога

В этой истории героиня общалась и дружила со своей первой подругой, и обе получали свое удовольствие. У нее удовольствие заключалось в том, что она беззаботно могла удовлетворять свои интересы, а у ее первой подруги – удовольствие заключалось в популярности. В целом, они выгодно дополняли друг друга: героиня делилась знаниями, а другая делилась социальной активностью, популярностью, престижностью. В момент когда возникла необходимость в поддержке, героиня получила от первой подруги непонимание, отказ, игнорирование. Героиня эпизода растерялась, она, конечно, задумалась над тем, что ее не слушают, не понимают, но, тем не менее, не задавалась вопросами: умеет ли она так общаться, чтобы быть принятой и иметь значимую роль в этом общении? Какие ценности и приоритеты их объединяют, комфортно ли с этими ценностями и приоритетами общаться и жить? Она стала так заметно переживать, что на нее обратила внимание небезразличная одноклассница, которую в свое время героиня игнорировала по просьбе первой подруги. Итак, вторая ее подруга имеет качества зрелой личности, приняла участие, проявила заботу и внимание к героине эпизода без претензий относительно прошлых отношений.

В дружеских взаимоотношениях есть всегда обратная связь. То есть, важно не только давать поддержку, проявлять внимательность и заботу, важно еще ее получать взамен. Однако этого не произошло во взаимоотношениях главной героини.

При дружеских взаимоотношениях важна схожесть жизненных ценностей и взглядов. Чтобы отношения были долгосрочными, важно обращать на это внимание.

Записи психолога

У тебя такой период жизни, когда ты будешь этому учиться. Поэтому важно задавать себе следующие вопросы:

Есть ли у нас общие темы и насколько они обширны?

Комфортно ли мне находится с этим человеком?

Слышит ли он меня?

Понимает ли он меня?

Может ли он меня поддержать?

Когда будешь выстраивать дружеские близкие взаимоотношения задавайся такими вопросами. Они помогут отсортировать тебе нужных людей. Если ответы будут отрицательными, то задумайся над тем, стоит ли тебе тратить свое время и энергию на такого человека.

Вокруг есть люди, с кем ты сможешь построить дружеские отношения. Главное не замыкаться в себе и продолжать расширять круг своего общения. Ты непременно найдешь тех людей, которые смогут стать тебе настоящими друзьями.

Если ты сейчас находишься в поиске таких друзей, знай, что у тебя есть родные с кем можно будет поделиться своими переживаниями. А друзья – это дело времени. Главное не зацикливаться на безуспешных взаимоотношениях. Занимайся любимыми делами, живи, наслаждайся и ты непременно встретишь настоящих друзей.

Дружба – это не подарок, не судьба и не счастливый случай, а результат твоих человеческих качеств, которые ты сознательно и интуитивно развиваешь, и сберегаешь.

Дружба показывает тебе самому и другим, какой ты порядочный, осознанный и ответственный. Поэтому человек, который умеет дружить и имеет верных друзей, вызывает доверие и быстрее достигает успеха.

