

ПЕРЕХОД ЖЕЛАНИЙ В ЦЕЛЬ



ПЕРЕХОД ЖЕЛАНИЙ В ЦЕЛЬ

Иллюстрировано
Зубаревой Еленой



Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
П 27

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

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Переход желаний в цель. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 43 с.

ISBN 978-601-7638-50-4

В книге «Переход желаний в цель» раскрываются понятия истинных и навязанных желаний, различия между желаниями и целями. Уделено внимание тому, как десятикласснику осознать, чего же он на самом деле хочет без надобности соответствовать навязанным стандартам и критериям успешности. Затрагиваются различные аспекты формулировки целей, оценки их актуальности и достижимости, осознания возможных последствий в случае достижения целей.

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

ISBN 978-601-7638-50-4

УДК 159.9
ББК 88.1
П 27

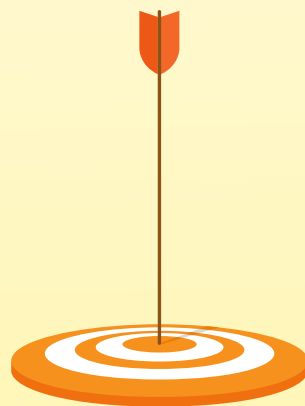
© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

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

<i>Юный друг!</i>	7
<i>Все от меня чего-то хотят</i>	11
<i>Записи психолога</i>	17
<i>Вдруг не успею</i>	19
<i>Записи психолога</i>	25
<i>Интерактивное задание</i>	28
<i>Сотка, одноклассницы и я</i>	31
<i>Записи психолога</i>	39
<i>Об авторах и иллюстраторе</i>	42



Юный друг!

*«Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь,
для него ни один ветер не будет попутным».*

Сенека

Ты, наверное, замечал, что наши желания и мечты не всегда превращаются в цели. А цели не всегда достигаются. Ты задумывался «Почему?» А это случается потому, что между возникшей мыслью как идеей и ее реализацией как процессом, лежит путь, состоящий из нескольких этапов. Это может быть похоже на то, как посадить семечко яблока и вырастить плодоносящее дерево. И только пройдя последовательно каждый из них до завершения, желание становится целью и реализуется. Иногда мы застреваем на каком-то шаге или получив результат бываем недовольны им. Но в любом случае, если представить, что твое желание как семя, то чтобы оно проросло, окрепло и выросло, этому процессу необходимо посвятить время, приложить усилия и хорошенько потрудиться, чтобы результат радовал тебя своими плодами.

Эти этапы работают циклично, друг за другом. И если ты доволен тем, чего достиг, ресурс растет, и дает толчок для нового желания и его реализации и т.д. Что же это за этапы? Остановимся поподробнее. Это:

1. Внимание и интерес.
2. Погружение, страсть.
3. Нарботка понимания, опыта.
4. Цель, план, реализация.

Сначала возникает интерес, ты останавливаешь свое внимание на чем-то, и, если начинаешь интересоваться глубже, уделяя время и силы, появляется желание и само начинает набирать энергию для реализации. Вот здесь хорошо бы себя спросить: «Зачем мне это? Буду ли я счастлив, доволен

достигнув этого? Какая будет польза? Если ответы положительные, но появляется мотивация, которая придает силы и будет вести тебя к достижению. А если же, так бывает, мы не можем понять зачем нам это, есть два варианта: первое, желание так и останется на уровне мечты, мы будем фантазировать, но так и не начнем ничего делать. Второй, это когда желание осуществится, но или станет грузом, или забудется, и не принесет никакого ресурса, мы на его реализации не сможем вырасти. Это как с покупками у шопоголиков, вещей много, но толку мало!

Когда ты погрузился в интерес, определился более конкретно, чего же ты хочешь и появилась мотивация, ты уже начинаешь более мощно – страстно желать. Задача второго этапа взрастить энергию и дать толчок для реализации желания – это и есть готовность что-то делать, преодолевать препятствия на пути к цели. Помогает на этом этапе визуализация – это метод создания мысленного образа цели. Ты подробно представляешь, чего ты хочешь добиться, можно сделать так называемую «Карту желаний» - коллаж из картинок, вырезанных из журналов.

Хорошо бы дополнить эту технику, для связи с реальностью, еще тем, что ты начнешь представлять, как ты будешь это делать.

На этой стадии, могут быть свои сбои, ты прочитаешь об этом в истории с Аружан, которая уже очень хочет, но не может себе позволить этого. Иногда запрещают родители или другие близкие люди. Тогда желание начинает сильно зудеть и портить настроение, отвлекать от действительности. От этого может появиться усталость, апатия, безучастность к происходящему. Выходом на этом этапе может быть разрешение себе получить желаемое. Или же, наоборот, разобраться в том, насколько ты испытываешь потребность в реализации. Если актуальность

желания отпала, его нужно осознать и отпустить.

Дорогой читатель, ты, наверное, уже заметил, что первые два пункта из четырех относятся к эмоциональной составляющей личности. Они отвечают за выход или расширение так называемой «зоны комфорта» - привычного, определенного пространства (среды обитания), где человек себя чувствует удовлетворенным и часто не хочет ее покидать. Когда ты как личность созрел внутренне, психологически, и есть готовность действовать во вне, идет переход ко второму блоку, это:

Наработка понимания, опыта.

Цель, план и реализация.

Это уже логические составляющие достижения - принятие решений, взяв ответственность на себя за собственную реализацию. Блок показывающий, сколько накоплено личного понимания и ресурсов, чтобы осуществить свои планы. Период: ставить цели, строить планы, искать, изучать какими путями ты сможешь исполнить свое желание, сколько ресурса для этого надо, какой самый легкий и лучший способ выбрать для реализации. Время – набираться собственного опыта, ты пробуешь у тебя что-то получается, что-то нет. И в результате, у тебя формируется свое видение ситуации, свои знания как лучше сделать, а чего не делать, как мотивировать и поддерживать себя. Ты нарабатываешь навык прислушиваться к себе, понимать свои потребности – быть в контакте с собой, как говориться, учишься осознанно принимать решения. Если в этой фазе развития не хватает силы воли, уверенности или других качеств характера, есть шанс стать эдаким «знатоком - всезнайкой» или «философом», который знает, что да как, может много говорить, давать умные советы, но на этом все и заканчивается.

Чтобы пройти достойно этот период личностного роста, нужно активно заниматься саморазвитием, развивать качества, которые нужны для достижения целей.

Здорово, если осуществление желаний дает чувство глубокой удовлетворенности и от своего труда, и от приобретения! В худшем случае бывает так, что человек не имеет контакта со своими истинными потребностями и ценностями и тогда реализация искажается, он не чувствует радости от полученного результата или достижение цели слишком затягивается. Это значит: не хватило осознанности, мотивации, планирования и распределения ресурсов или желания были хаотичными, а цели разбросанными.

Каждые из четырех этапов необходимы, несут свою ценность и нагрузку. Дорогой друг, будь уверен, занимаясь самопознанием, ты сможешь достойно пройти все этапы реализации желаний, проживая их ты будешь расширять свои возможности и ресурсные состояния, развиваясь, реализуешь все свои планы и мечты!

А сейчас ты можешь познакомиться с героинями трех историй Аружан, Данирой и Аней, твоими ровесницами, которые шли по пути осознания своих истинных желаний и потребностей, преодолевая свои трудности в достижении цели.

Меня зовут Аружан. Когда мне исполнилось 15 лет, мы с семьей праздновали наш переезд. Я родилась и отучилась до 9 класса в родной деревне, Алаботе. А однажды папе предложили работу в Алматы, и мы решили переехать туда всей семьей.

Переходить в новую школу, мне было как-то страшно, я боялась, что меня не примут одноклассники. Я общительная, но вдруг я им не понравлюсь. Ведь я не городская. Я была обычной, простой девочкой с деревни.

В первый же день, когда я зашла в класс, я очень удивилась, девочки все были с макияжем, у одной даже были накладные ресницы. Практически через одну с маникюром и многие были на каблуках. Мне стало не по себе, я подумала, что выгляжу нелепо по сравнению с ними. В своей школе я не красилась, нам не запрещали, но я просто не хотела, да и не умела это совсем делать.

Поэтому поначалу я смутилась и когда девочки подошли ко мне познакомиться, я очень обрадовалась, «значит я не так уж и плохо выгляжу» – подумала я. На самом деле я очень застенчива, поэтому с одной стороны мне было приятно, а с другой немного напряглась. Девочки начали спрашивать: «А у тебя какой телефон? Ты сидишь в тик-токе?». И в этот момент я почувствовала себя еще хуже, мне стало стыдно за то, что я не такая как они. За то, что у меня Iphone 5 в то время, когда вышел уже Iphone 11. Я не сидела в этом тик-токе. Это приложение, в котором себя снимаешь как танцуешь и потом выкладываешь это в сеть. Я слышала о нем, оно было очень популярным среди подростков. Но танцевать – это вообще не мое. И я ответила им прямо: не люблю я это дело и мне это не по душе. Девочки посмотрели на меня таким взглядом, будто бы увидели инопланетянина.



Прошло немного времени и все это время общалась только с одной девочкой, и чувствовала себя немного одиноко. Как-то раз одна из тех самых крутых девчонок попросила у меня одолжить ей airpods, беспроводные наушники, которых естественно у меня и в помине не было. Мне было опять неловко отвечать, что таких наушников у меня нет. А ведь я очень люблю слушать музыку и поэтому мне родители подарили на день рождения большие розовые наушники, которые я обожала. Но после этого случая я подумала, что, если у меня будут эти airpods наушники, я стану тоже крутой в школе. А еще решила, что зарегистрируюсь в тик-токе и научусь танцевать в любом случае. Ведь это единственный способ стать «нормальной» девочкой, похожей на многих моих одноклассниц.

В общем, не откладывая в долгий ящик задуманное я попросила родителей записать меня на танцевальные курсы, и они согласились. Вот только там я выдержала всего две недели, и то те три раза в неделю, что я ходила туда, были просто мукой для меня. Я старалась, правда, очень старалась. Но я держалась там только потому, что люблю слушать музыку. И все же, не вышло. В итоге я ушла с этих курсов и пообещала себе, что даже если меня будут заставлять танцевать, ни за что туда не вернусь. В душе я чувствовала разочарование и, мне казалось, как будто для меня нет места вообще нигде.

Немного успокоившись, я все же решила не сдаваться. Раз с танцами и тик-током не вышло, я подумала попробовать второй способ. Я чувствовала себя ужасно при одной только этой мысли, но переборола свои внутренние сомнения и все-таки вечером попросила родителей купить мне новый айфон и airpods. Я понимала, что это совсем неправильно. Мы жили не плохо, но у моих родителей не было столько денег, чтобы купить мне эти гаджеты. Мама с папой как и ожидалось мне



отказали, сказали как ни будь потом, когда с финансами в семье будет более получше. Я много переживала и плакала, потому что знала, родители не могут мне позволить такие дорогие штучки, а больше всего из-за того, что я «не такая как все». В голове был полный кавардак. Я не могла понять, что со мной происходит, почему я такая, чего я вообще хочу и не могла думать о чем-то другом.

Хорошо, что у меня есть сестра, Алия, она старше меня на пять лет. В свое время Алия уехала с деревни в город, когда поступила в университет. Она рассказала мне о том, как сама тоже проходила через это. Когда общество, которое ее окружало, навязывало ей какие-то ценности. Мне стало немного легче, потому что я наконец-то смогла поговорить с кем-то, кто понимал меня и прошел через что-то похожее. Мы долго говорили и меня понемногу отпускало.

Алия: Что случилось с твоими любимыми наушниками, с теми розовыми, они сломались?

Я: Нет, они работают.

Алия: Тогда почему ты так хочешь именно эти новые наушники?

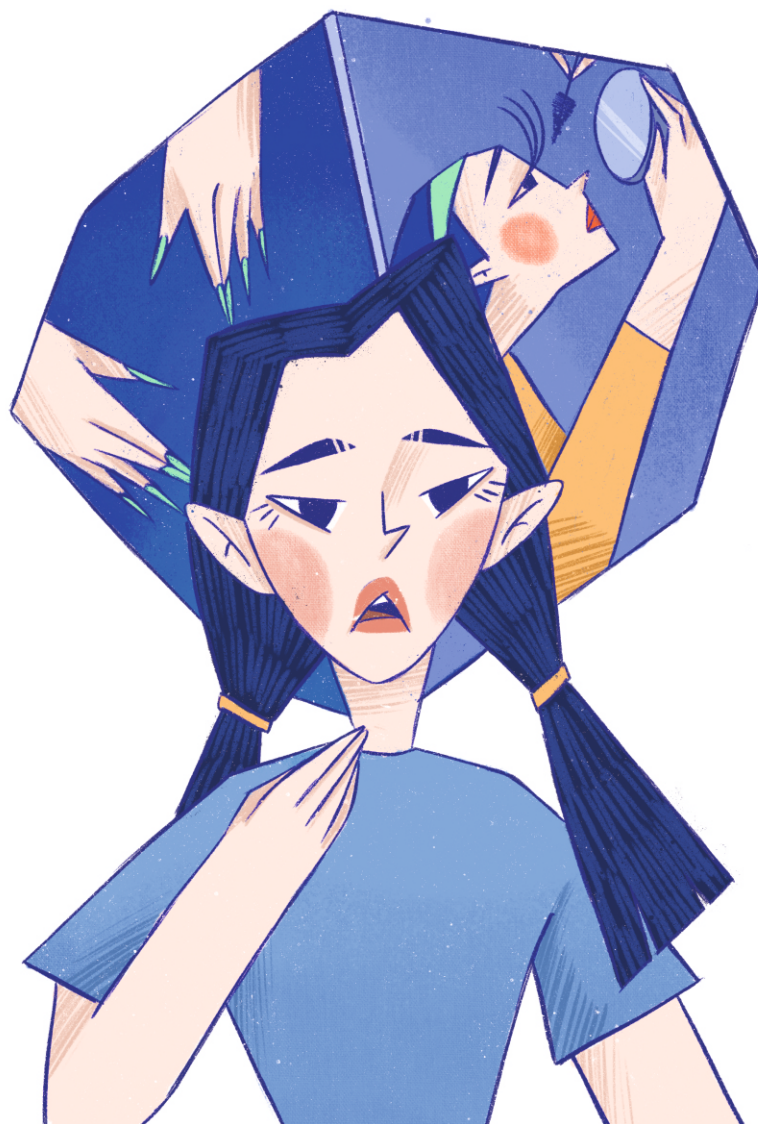
Я: Потому что такие есть у всех моих одноклассниц.

Алия: Хорошо у твоих одноклассниц есть эти наушники и что с того? Как ты думаешь в них музыка как-то по-другому звучит что ли?

И я задумалась, на самом деле, нет, музыка звучит одинаково там и там. Может даже в моих розовых намного лучше. Я не понимала себя, зачем я себя накручивала и почему так сильно хотела эти airpods. А потом еще я рассказала ей про танцы, и она добавила: «И почему ты должна переступить через свое нежелание танцевать лишь ради того, чтобы понравится одноклассницам? Не хотеть танцевать, мучиться, постоянно наступать на свои интересы и при этом выглядеть для всех веселой. Это того стоит?»

Все дело в том, что для меня всегда было важно мнение окружающих. Я боялась, что не смогу влиться в свой класс, боялась быть не такой как все. Поэтому и хотела какие-то наушники, просто чтобы быть похожей на остальных. Но сейчас понимаю это так глупо. Мнение окружающих полностью захватило мои мысли и эмоции. Все время я чувствовала себя не такой как все, все время я переживала, что мне тут не прижиться и что я останусь одна. Из-за этого я переступала через себя, чтобы влиться в их компанию.

Я поняла, что это не мои желания, это то, что навязывает общество каждому. В такие моменты важно понять, что тебе вправду нужно и чего ты на самом деле хочешь. Нормально хотеть найти друзей и компанию, но для себя я поняла то, что это не мои люди и нельзя поступаться своими принципами и пытаться полностью поменяться лишь только для того, чтобы с тобой начали общаться.



ЗАПИСИ ПСИХОЛОГА

Когда происходят большие изменения в твоей жизни, будь то переезд, участие в новом для тебя проекте, переход в новую школу или новый класс, это вполне естественно, что тебя посещают тревожные мысли: «Как все будет?», «Примут ли меня в новом коллективе?». А они (тревожные мысли) в свою очередь запускают эмоции, это может быть страх, гнев, печаль и другие.

Человек начинает испытывать, так называемую ситуационную тревожность и ее роль сигнализировать нам о том, что грядущие изменения и выход из зоны комфорта, требует пересмотра нашего привычного образа жизни для адаптации к новым условиям. Что значит пересмотра? Это значит сделать ревизию, «прикинуть», что мне может пригодиться (из того, что у меня уже есть) и я возьму с собой, как успешный опыт, а что уже будет лишним и мне придется отказаться от этого.

Есть три варианта реагирования. Один из них такой: особо не заморачиваться, главное ввязаться в бой – а там по ходу будет видно, что и как делать. Другой – ничего не делать, а накручивать себя и застрять в переживаниях с привкусом катастрофы, это путь в никуда! Как промежуточный он имеет право быть, но, если он затянулся лучше обратиться к психологу, специалист поможет выйти из тупика.

Есть еще один путь – это составить план того, Что и Как я буду делать. Это может быть похоже на некий проект, со своими целями и задачами. Для успешной реализации его в жизнь необходимо для начала собрать информацию: с какими трудностями можно столкнуться, как можно это преодолеть или что можно предпринять, чтобы избежать каких-то из них.

Какие у тебя есть ресурсы, это то, на что ты будешь опираться, какие люди тебя могут поддержать, ввести в курс дела, дать совет – в ближнем круге, это могут быть родители,

ЗАПИСИ ПСИХОЛОГА

братья, сестры, твои друзья, или даже друзья родителей! Во внешнем социальном круге: классный руководитель, психолог школы, возможно кто-то из новых одноклассников! Будь смелее, просить помощи не зазорно, это проявление уважения к себе и другим.

Развивая свои способности успешной коммуникации, это – умение конструктивно взаимодействовать не только с ровесниками, но и со старшим поколением договариваясь с людьми, бесконфликтно решая проблемы, мы тем самым развиваем свой так называемый социальный интеллект. Это умение быть, жить в обществе, в социуме, не теряя своей индивидуальности.

По закону природы, то есть, биологически обусловлен факт, что люди чувствуют себя в безопасности в среде себе подобных. Этим и объясняется желание людей быть такими «как все» и Аружан этого очень хотела, всеми способами влиться в компанию и стать одной из них – «нормальной, городской девочкой». Но здесь возникает конфликт потребностей, с одной стороны мы как социальные существа хотим быть «как все», но с другой стороны, как личности, мы хотим быть уникальными, самоценными. Природа наделила человека индивидуальными особенностями, это и физиологические (строение тела), интеллектуальные (различные способности), кроме того есть ценности, по которым судят о людях: **«скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты»**. Разобравшись в своих истинных ценностях Аружан постигла азы самопознания «Кто я? Что для меня быть самим собой?»

Только исследуя свои потребности, познавая себя человек становится личностью с чувством достоинства, который не предаст себя и свои ценности в угоду обществу сливаясь с толпой и соответственно будет с уважением относиться к другим, осознавая ценность другого, отличного от него и признавая уникальность каждого человека.