

SKILL:

ЕҢ МЫҚТЫ ҚОРҒАНЫС ДЕҢГЕЙІ

**ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ
ҚАУІПСІЗДІК ТУРАЛЫ**





SKILL: ЕҢ МЫҚТЫ ҚОРҒАНЫС ДЕҢГЕЙІ

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚАУІПСІЗДІК
ТУРАЛЫ

Безендірген
Искакова Сангуль

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
S 66

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

Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Skill: ең мықты қорғаныс деңгейі. Психологиялық қауіпсіздік туралы. – Астана:
«Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 44 б.

ISBN 978-601-7638-00-9

«Skill: ең мықты қорғаныс деңгейі. Психологиялық қауіпсіздік туралы» кітабында құрдастарыңның үш оқиғасы баяндалады, олар күнделікті өмірде өздерін қауіпсіз сезінуді қалай үйренгендігімен бөліседі. Осы кітапты оқу арқылы сен психологиялық қауіпсіздік түсінігімен және психологтың кеңестерімен танысасың.

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

УДК 159.9
ББК 88.1
S 66

ISBN 978-601-7638-00-9

© «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 досым!	6
Қоныс аударудың тарихы	8
Психологтың жазбалары	16
Позитив	21
Психологтың жазбалары	27
Болу немесе болмау – мәселе қайда жатыр?	31
Психологтың жазбалары	38
Интерактивті тапсырма	42
Авторлар мен безендіруші туралы	43



ҚЫМБАТТЫ ДОСЫМ!

Адамдар үшін не маңызды деп ойлайсың? Біздің әрқайсымыз не нәрсеге ұмтыламыз? Әр адамның ұмтылысы әртүрлі: бірі ақшаға, екіншісі денсаулыққа, үшіншісі махаббатқа, ал тағы біреулері еркіндікке. Осылайша айтып, жалғастыра беруге болады. Егер мұны жеңілдететін болсақ, адамдар қуанышты әрі бақытты болуға ұмтылады. Бақытты әркім әртүрлі түсінсе де, барлық адамдар жағымды эмоцияларға ие болғысы келеді. Дәл сол сияқты, ешкім де жағымсыз эмоцияларға, мысалы, қорқынышқа, мазасыздыққа, ашуға және т.б. жол бермеуге тырысады.

Бұған қалай қол жеткізуге болады? Бұл біздер үшін нені білдіреді? Өзімізде қорқыныш пен алаңдаушылық сезімі болса да, барлығы жақсы деп айта саламыз. Қауіпсіздікті сезінгенде ғана демалып, көңілімізді көтеретін, бізді бақытты ететін нәрсені байқай аламыз.

Қауіпсіздік деген біз үшін нені білдіреді? Айналамызда ешқандай қауіп жоқ дегенді. Өзіміздің қорғаныс астында екенімізді. Қауіпті сезінбейтінімізді. Өзіңді қауіпсіз сезінген сәттеріңді есіңе түсіріп көрші. Ішіңде тыныштық пен жайлылық болған кезді. Мүмкін бұл достарыңның қасында әзілге толы сәттерің шығар. Мүмкін сені ұнататын қыз немесе жігіттің күліп қараған сәті болар. Мүмкін отбасыңмен бірге кешкі ас үстінде жиналу сәтің. Немесе емтихан немесе тест тапсыру алдында қандай сезімде болатыныңды есіңе түсірші. Осы жағымды және жағымсыз сәттердегі эмоцияның контрасты саған қауіпсіздік пен қауіп төнгендегі сәттеріңнің айырмашылығын түсінуге көмектеседі.

Неліктен қауіпсіздік туралы білуіміз керек? Қандай жағдайда шара қолдануымыз керек екенін білу үшін (мысалы, егер адамға жолбарыс шабуыл жасаса, онда ол не жүгіруі керек, не қорғануы керек). Жағдайға және сол жағдайдағы әрекеттеріңе баға беру үшін (мысалы, емтихан алдындағы қобалжуды жеңуге болады).

Біз өмірімізге физикалық қатер төнбейтін кездегі физикалық қауіпсіздікке қатты тоқталмаймыз. Мысалы, дауылдың соғуы, күтпеген апат, тамақтың жетіспеуі, физикалық зорлық-зомбылық (мысалы, ұрып-соғу). Өйткені бұл қауіптер айқын және бұл жағдайлардағы адам жануарлар сияқты инстинкті арқылы әрекет етеді: күреседі немесе қашып кетеді.

Біз психологиялық қауіпсіздікке назар аударамыз, ол тек балалар үшін ғана емес, ересектер үшін де әрқашан айқын бола бермейді.

«Skill: ең мықты қорғаныс деңгейі» кітабында Айжан, Аслан және Арманның оқиғалары баяндалады, олар да қарапайым өмірде өздерін қауіпсіз сезінуді үйренді.

Сен де өзіңді қай сәтте жайлы сезінетініңді түсіне аласың. Мүмкін не істеу керектігін және бір нәрсе мазалаған кезде, өзіңе қалай көмектесу керектігін түсінетін шығарсың. Бұл сенің қиындықтарға тап болмай, тұлға ретінде дамып, өсуіңді білдіреді.

Дайынсың ба?

Қоныс аударудың тарихы

Биылғы жаз қиындықтардан басталды. Әкемнің жұмысына байланысты ата-анам шұғыл түрде басқа қалаға көшуді ұйғарды. Құрбыларыммен қоштасып та үлгермедім.

Осы жағдайларға байланысты көңіл күйім болмады. Құрбыларымды қатты жақсы көретінмін, апалы-сіңлілер сияқты болып кеткен едік, балабақшадан бірге өсіп, одан кейін бір сыныпта оқыдық.

Сондықтан көшу маған оңай болған жоқ. Көшіп біткенше жылай бердім, кеткім келмеді. Мені ешкім түсінбеді. Ата-анам әлі де жаңа достар табасың деп, мені жұбатуға тырысты. Ал мен болсам құрбыларымды ешкім алмастыра алмайды деп айқайлағым келетін.

Көшіп келгеннен кейін үйден шықпадым. Осылай жазғы демалысым өтті де, кетті. Тіпті аулаға да шықпайтынмын. Бәрі ашуыма тиетін. Сондықтан күні бойы не теледидар көріп жататынмын, не Sims ойнайтынмын. Анам сүйікті кэмпиттеріммен алдауға тырысса, ал әкем жаңа ойыншықтар сатып алып келетін. Бірақ бәрібір де ештеңе ұнамайтын. Олар мені мектепте жаңа құрбылар тауып алады деп ойлап, алдауды қойды.

Уақыт өте берді. Қыркүйек келді. Маған мектеп бірден ұнамады. Сыныбым да. Мен мектептің ең жақсы оқитын 7 «А» сыныбына түстім. Бұл да маған ұнамады.

Мен үйге келіп, анаммен сөйлестім.

– Мені бұл сыныпқа неге бердің? Қарапайым сыныпқа бере алмадың ба? – деп анама қатты ашуландым.

– Неге ашуланасың? Олар саған бірдеңе айтты ма? Сені біреу ренжітті ме? – деп анам мені жауаптың астына ала бастады.



Қоныс аударудың тарихы

– Анашым, тоқташы! Ешкім маған тиіскен жоқ. Бірақ мен ол жаққа барғым келмейді. Сыныпта барлық балалар білгіштер! Кеуделеріне нан піскендей жүреді! Мен ондай адамдармен сөйлескім келмейді, – дедім ашуланып.

Осы жерден анам менің сөзімді бөліп жіберді:

– Айжан, тоқта! Неге әрдайым бір нәрсеге риза болмай жүресің? Біз көшіп келгелі бері ешкіммен сөйлеспедің. Аулада, сыныпта – бәрі саған жақпайды. Неге олай ойлайсың?!

Содан кейін шыдай алмай:

– Ана, сен мені түсінбейсің. Сыныпта менімен ешкім амандаспады. Барлық қыздар сыбырлап, мені сөз етіп жатты! Шын айтамын!!! Мен оларды түсінемін, бәрі мықты көрінеді! Маған қара, мен олардың жанында мүлдем мықты көрінбеймін!

Жылап, бөлмеме жүгіріп кеттім. Анам менің артымнан бірдеңе деп айқайлап жатты, естімедім.

Төсекте жатып достарымды, ескі үйімді сағына есіме алдым. Мұндағы сияқты емес, маған ол жақта қатты ұнайтын. Ол жақта мені жақсы көрді, ал мұнда ешкімге керек емеспін. Міне, осындай қайғыдан тіпті демім таусылғандай болып көрінді.

Осылайша күндер өтіп жатты. Әр күнім көңілсіз өтетін. Мен ояңғым да келмейтін. Мектепке де барғым келмейтін. Ондағы сыныптастарды көруге асық емес едім. Мені бұл күндері тек сүйікті достарыммен хат алмасу, кейде бейне қоңырау шалу ғана құтқаратын. Оларға жазда қонаққа барамын деп уәде бердім. Уақыт өте келе олар менің қоңырауларыма риза болмайтындай көрінді, кейде жауап та бермейтін, өз жұмыстарымен айналысып, қолдары тимей кеткендіктен, олармен сөйлесуді доғардым. Олар қоңырау шалғанда, олар жоқ деген кейіп танытатынмын. Осылайша бұрынғы құрбыларымды да жоғалтып алдым.

Мен үшін оқу қиын болды. Бұған ата-анам да таңғалды, өйткені олар менің беске оқитыныма үйреніп қалған. Бұрын маған сабақ оқыған ұнайтын. Ал қазір қарағым да келмейді. Оқуға да, әрекет етуге де күш жоқ. Мектептен келіп, төбеге қарап, ойланып жататын болдым. Бірнеше сағаттап ұйықтайтынмын.

Демалыс күндері ата-анам мені киноға немесе дүкенге апаруға тырысатын. Олармен бірге еріксіз жүрдім. Егер менің еркіме салса, онда мүлдем шықпайтын едім. Тез шаршайтын болыппын. Күндердің қалай өтіп жатқанын да байқамай қалатын болдым.

Бір күні әдеттегідей сабақта отырғанымда, менің қасыма әлемдегі ең көп сөйлейтін қыздардың бірі келіп отырды, оның сөйлегенінен кейде басым ауырып кететін. Ол менімен достасуға тырысатын, бірақ ол мені қызықтырмайтын. Сол уақытта сынып жетекшім келіп, үзіліс кезінде жолығуымды сұрады.

Барғанымда, анам екеуі мен үшін алаңдайтындарын айтып, мектеп психологына баруымды өтінді. Мен ашуланып кете жаздадым, бірақ шынымды айтсам, оған күшім де болмады. Психологқа мұқтаж емеспін, мен псих емеспін деп күңкілдедім. Бірақ сынып жетекшім соңында мені көндірді.

Дәлізден түсіп келе жатқанымда: «Мен соншалықты түкке тұрғысызбын ба, тіпті анам да мені қабылдамай ма? Мені психологқа жіберетіндей мен шынымен де адам емеспін бе? Ешкімге керек емес сияқтымын. Мені ешкім жақсы көрмейді ... » деген ойлар келді.



Мен
соншалықты түкке
тұрғысыздын да,
тіпті анам да мені
қабылдамай ма?



Психологтың кабинетінің есігіне жақындаған сайын уайымдай бастадым, бір уақытта есік ашылып, жоғары сынып оқушысы шығып бара жатыр екен. Ол жанымнан өтіп кетті, мен психологқа біреудің барғанына таңғалдым.

Психологымыз Динара Айтбайқызының мені шақырғанын естідім. Кіріп, орындыққа отырдым. Ол менімен сөйлесе бастады. Басында жауап бергім келмеді, бірақ қалай сөйлесіп кеткенімді аңғармай да қалдым.

Бұл кездесу тез өтіп кетті. Егжей-тегжейі есімде жоқ. Анам сұрағанда, көп нәрсе есімде жоқ еді. Бірақ бір нәрсе есімде қалыпты: кездесуден кейін өзімді жеңіл сезінгенім.

Мен Динара Айтбайқызына тағы бірнеше рет бардым. Онда құрбыларыммен бірге өткен қызықты оқиғаларымыздан көрініс көрсетіп, сурет салып, мүсіндер жасадым.

Осыдан кейін оянғандай болдым. Көңіл күйімді қалай жақсартуға болатындығы туралы ойлана бастадым. Ата-анамнан, сыныптастарымнан маған не қажет екенін қашан байқайды деп күтпейтін болдым. Күнделік жазатыным, онда әртүрлі суреттерді салуды қалай жақсы көретінім есіме түсті. Биді жақсы көретінмін: құрбыларыммен туған қаламыздағы мектеп жанындағы би клубына баратынбыз. Әр күн сайын оянғанымда: «Бүгін мен өзім үшін жақсы не істей аламын?» деп ойланатынмын. Бүгін қандай би билейтінімді немесе қандай эскиздер туралы YouTube-тің жаңа бейне-роликтерін қараймын деп қиялдайтынмын. Солай күнімнің керемет өтуіне шабыт болатын. Таңертен сергек тұрып, мектепке жылдам жиналып және сабаққа жақсы көңіл күймен келетінмін. Бір қызығы, мен сыныптың жаман емес екенін байқай бастадым. Парталас көршім Жанна өзінің сөзшеңдігімен ашуыма тигенін қойды, керісінше, қыздарға қатысты әңгімелер айтып, сырлас құрбы болып кеттік.

Бірде Динара Айтбайқызы сынып жетекшімізбен бірге мектептің ауласында пикник ұйымдастырды. Басында сыныптастарыммен

Сыныппен жиналғанда
менен барлығы сені нелікпен
келмеді деп сұрайды?



ойнауға ұялатынмын, бірақ содан кейін қалай араласып кеткенімді байқамай да қалыппын. Біз команда болып жарысып, сурет салып, жалпы айтқанда, жақсы көңіл көтеріп қайттық.

Пикникте Жаннамен сөйлестім.

Ол менен:

– Айжан, сыныппен бір жерге барғанда неге бізге қосылмайсың? Қарашы, қаншалықты қызықты!

Мен шындықты айтуға ұялдым, біраздан соң бел буып, айттым:

– Білесің бе, меніңше, сыныпта мені ешкім ұнатпайды. Олар менімен сөйлескісі келмейді.

– Шынымен бе? Солай ойлайсың ба?! – деді Жанна таңдана. Керісінше, сыныппен жиналғанда менен барлығы сені неліктен келмеді деп сұрайды. Келесі апта сенбіде киноға барамыз. Бізге қосыл, өте қызықты болады. Содан кейін біз әдетте бір ойын ойнаймыз. Егер мүмкін болса, ата-анаңнан сұранып көр!

Мен өте бақытты едім, өйткені көп уақыт бойы достарыммен ешқайда шықпаған едім. Дәлірек айтқанда, менде олар жоқ еді. Жаннаның ұсынысына келістім.

Осылайша менің өмірімнің сұр жолы аяқталды. Жанна менің ең жақын құрбым болды, біз жиі сабақтан кейін қыдыратынбыз, сыныппен бірге бір жерге баратынбыз. Осылайша мен өз үйімді тапқандай болдым.

Психологтың жазбалары

Бұл әңгімеде Айжан қоныс аудару жағдайынан өтті. Қоныс аудару – күтпеген өзгеріс. Олардың кейбіреулері жағымды, кейбіреулері жағымсыз. Әр адам өзгерістерге әрқалай қараса да, кез-келген жағдайда қоныс аудару стресс болып табылады.

Әсіресе құрдастарыңа қоныс аудару қатты әсер етуі мүмкін. Себебі бұл жаста достармен қарым-қатынас ең басты басымдыққа айналады, ал көшкенде ескі достардан бөлініп кетеміз және жаңа жерде ешкіммен достасып үлгермейміз.

Сондықтан Айжан қоныс аударғанда қатты уайымдады. Асыра эмоционалдық күй мен сезімталдық – осы өзгерістерден Айжан аман өтті.

Бұл күй – стресстік жағдайдың нәтижесі. Сонымен, Айжанның денесі өзгеріске жауап берді. Үнемі шаршап жүрді, ештеңе жасағысы келмей, тек жата бергісі келді. Оған ештеңе ұнамады. Ол бұрынғы сүйікті ісімен де айналысқысы келмейтін.

Сондай-ақ Айжанға оның сыныбы оны қабылдамағандай, олар оған қарсы дәрекілік танытқандай көрінді. Тіпті парталас көршісі онымен байланыс орнатуға тырысқанымен, ол оны қызықтырмады, ашуландырды, сондықтан ол стресске ұшырады.

Мұндағы түйін сөз: Адам күйзеліске душар болған кезде, оның шындықты қабылдауы бұрмаланады. Ол лас әйнек арқылы әлемге қарап, нақты заттар мен түстерді көрмейтін сияқты күй кешеді. Осылайша Айжанның психологиялық қауіпсіздігі бұзылды. Ақыр соңында ол психологиялық жайлылықты сезінбеді. Физикалық тұрғыда барлығы жақсы болды: ата-анасы қасында, олар оны жақсы көреді, қамқорлық жасайды, мектепте ешкімнен қауіп төнбейді

және т.б. Бірақ сезім, эмоциялар, ойлар деңгейінде Айжан өзін жайсыз сезінді. Бұл жайсыздық сезімі қоршаған әлемге деген қызығушылықтың жоғалуына айналды.

Сонымен, жеке адамның психологиялық қауіпсіздігі дегеніміз не? Бұл – адамның өзін қауіпсіздікте, жайлылықта деп сезінуі, қоршаған ортада оған қауіп төндіретін ештеңе жоқ және іштей ештеңе мазаламайтынын сезінуі. Қазіргі өмірге, оның өміріндегі нәрсеге қанағаттану. Бұл өмірлік құндылықтарға, мұраттарға, адамның мақсаттарына да қатысты. Егер ол өзін ешкімнің айыптамайтынына, оны ешкім қағидаларына, тілектеріне, мақсаттарына байланысты шеттетпейтініне сенімді болса, бұл да психологиялық қауіпсіздікке қатысты.


Айжанның анасына ашуланғаны есіңде болса, оның айтуы бойынша, сынып оны қабылдамайды және өзін лайықсыз деп санайды. Сонымен, адам оны қоғам қабылдамайды деп ойлаған кезде, мұны оның қауіпсіздігіне төнген қатер ретінде қабылдайды. Неге? Себебі адам ежелгі өзін-өзі қорғау инстингін қосады. Адамзат тек рутайпаларға бірігу арқылы, бір-бірін қолдай отырып, өмірлеріне төнген қауіпті кезеңнен өткен. Біздің миымыз осы қауіптің кеңістігін, оның ішінде қоршаған орта қабылдамайтын немесе қабылдайтын аумақты әлі де іздейді.

Қазіргі заман адамдары жаман баға алғанда, ақша таба алмайтын кезде немесе әлеуметтік желілердегі фотосуретімізді ұнатпаған кезде алаңдай алады.

Өмірдің нақты жағдайлары өркениеттің, технологиялық прогрестің, урбанизацияның, жаһанданудың дамуына байланысты олардың қолайлы жағдайлары бағытында өзгеріп отырса да, адам миы шындықты қауіп-қатердің жоқтығына тексеріп қабылдайды. Біздің басты міндетіміз (көбіне біз түсінбейтін) – аман қалу. Миымыз қауіп-қатердің бар-жоғын тексеріп, біздің қауіпсіздігімізге еш нәрсе төнбеуін қадалағайды.

Психологиялық қауіпсіздіктің мәнін жақсы түсіну үшін, осы құбылыстың неден тұратынын қарастыру қажет. Ол қандай факторларға байланысты?

Психологиялық қауіпсіздік үш деңгейден тұрады.



Бірінші деңгейде «қауіпті-қауіпсіз» тақырыбындағы шындықты бағалау және талдау. Бұл қалай болады? Мысалы, сен бөлмеге кіресің. Сенің көздерің бөлмеде не көргенін бағалайды. Құлақтарың естиді. Мұрның иісті сезеді. Қолдарың заттарды сезінеді. Нәтижесінде барлық сезімдерден ми ақпарат жинайды және осы бөлмеде сен үшін ненің қауіпті немесе қауіпсіз екенін бағалайды. Мысалы, егер бөлме қараңғы болып, онда не бар екенін елестете алмасаң, ми бұл қауіпті деп санауы мүмкін.

Айжан жаңа сыныпқа бірінші рет 1-қыркүйекте кірді деп елестетіп көр. Ол нені көрді? Алдымен оның миы жағдайды бағалап және физикалық қауіптер жоқтығына көз жеткізді. Жыртқыштар жоқ, ауа райы апатты емес, сынып қауіпті емес.

Екінші деңгей – бұл бірінші деңгейде алған ақпараттарды неғұрлым күрделі талдау. Бұған дүниетанымың, мінезің қосылады. Осы арқылы алынған ақпаратты бағалайсың. Мәселен, бірінші деңгейде бөлмеде 5 адам болғанын көрдің, олардың ешқайсысын танымайсың. Екінші деңгей – осы фактіні қалай қабылдағаныңды бағалау. Біреуі алдында бейтаныс адамдар тұрғанына қуануы мүмкін және бұл жаңа адамдармен танысу үшін керемет мүмкіндік деп есептейді. Екіншісі ұялшақтықтан уайымдап қалуы мүмкін.

Осы кезеңде Айжан балалық шақтағы құрбыларымен қоштасу және көшу салдарынан, болып жатқан жаңалықтарды теріс күйде қабылдады. Сонымен, ол сыныпқа кіргенде, қыздардың басқаша киінгенін байқады. Өзін олармен салыстырды: олардың қасында керемет емеспін деп санады. Қыздар бір-бірімен шүйіркелесе бастағанда, олар оны талқылап жатыр деп ойлады. Әрине, мұны

өзі естімесе де, өзі туралы не айтқандары туралы ойлады. Мүмкін қыздар шынымен жаңадан келгенін көріп, оны талқылаған шығар. Бірақ бұл олардың әрқайсысы оған жаман көзқарас танытты дегенді білдірмейді. Мүмкін Айжан позитивті болса, олар қазірдің өзінде дос болар ма еді? Ақыр соңында, сынып Айжанға қарсы еместігі, керісінше, олар онымен сөйлесіп, араласқысы келетіні айқындалды емес пе?

Үшінші деңгей – шешім қабылдау және қауіп пен қауіпсіздік сезімін ескере отырып әрекет ету. Бұл жерде бөлмеге кіріп, бейтаныс адамдармен сөйлесуді шеше аласың немесе қарым-қатынас жасамау үшін бөлмеден шығып кетесің.

Бұл кезеңде Айжан оларға ашуланып, бәрі өздерін жоғары ұстайды деп тұйықталып қалды. Олар оны қабылдамайды деп алдын ала шешім қабылдап, сөйлеспеді.

Бұл деңгейлер шындықтағы бірдей фактілер қауіпсіздік сезіміне әртүрлі әсер етуі мүмкін екенін көрсетеді. Мысалы, егер саған үлкен ит жүгірсе, сенде қорқыныш сезімі туындайтыны анық. Бірақ қорқыныштың күші сенің өмірлік тәжірибеңе (мүмкін сені бұрын ит тістеген шығар), мінезіңе, ойларыңа байланысты болады. Реакцияң да өзгеруі мүмкін. Бұл оқиғадағыдай, жаңадан келгендердің бәрі өздерін Айжан сияқты керемет емеспін деп сезінбейді.

Сондықтан психологиялық қауіпсіздік сезімі әлі күнге дейін нақты тұжырымдама емес, ол әр адам үшін әртүрлі факторларға байланысты болады. Біреуі сынақ алдында стрессті сезінсе, екіншісі сезінбеуі мүмкін. Біреулер жаңалыққа алаңдаса, енді біреуі алаңдамайды.

Айжанның орнында не істер едің? Ойланып көр. Жаңа сыныпқа көшкен кезің болды ма? Сен бұған қалай қарайсың? Мүмкін сені де осындай жағдай күтіп тұрған шығар? Сол сәтте осы оқиға өзіңнің өміріңде болды деп байқап көр.

Жағдайды өзгерту сенің қолыңда екенін ұмытпа. Мысалы, қалай әрекет ету керектігін шешетін өзің. Қорқыныш пен уайымға бой алдыру керек пе, жоқ па – соны анықтап ал. Айналаңның бәрі дұшпан немесе, керісінше, дос па? Немесе өмірде әртүрлі адамдар бар деп, өзің елдің ортасында жүрген дұрыс па: саған жақсылық тілейтіндер кім, жамандықты тілейтіндер бар ма?