Күнделігімдегі жазбадан:

*Бүгін – 2022 жылдың алғашқы күні. Дәл осы сәттегі эмоцияларымды есімде болғанын қалаймын. Өне бойымның тағы да орасан зор қуатпен толыққанын сезіп отырмын. Парызымды орындап, көтеріңкі көңіл-күйде жаңа жылға аяқ басып жатырмын. Өз күшіме сенімдімін, оған қоса, бұған дейінгіге қарағанда қазіргі қуатым, тәжірибем, даналығым әлдеқайда мол. Жүрегімде Құдайға деген разылық орын алды. Бірнеше күн бұрын, дәлірек айтсақ, 30-желтоқсанда, мойнымнан жауапкершіліктің үлкен жүгі түсті: қаланың жақсы ауданынан керемет те кең баспанаға ие болдық. Екі есе қуантатын дүние – бұны қысқа мерзімнің ішінде қарыз алмай-ақ, ипотекасыз, осы оқиға басталғанда қолымда болмаған, бірақ кейін еңбекпен тапқан ақшаға жүзеге асыра алғаным.*

Бұл керемет сезімді тура бір жыл бұрын ішімде орын алған алай-дүлеймен мүлдем салыстыруға келмейді. Осы он екі айдың ішінде басымнан өткен оқиғалар арқылы күйзелістің не екенін ұқтым, бүйрекүсті бездерімнің қалай күйіп жатқанын сездім, есту галлюцинацияларына тап болдым, жиі ұйқым қанбайтын, қатты шаршағаннан бірнеше күн қатарынан мұрнымнан қан тоқтамаған күндерді ешқашан ұмытпаймын. Шаршағаным соншалық, оны сүйек кемігі деңгейінде сезіндім. Бірақ шыдадым, бүкіл отбасымызбен төзе алдық және осы сынақтан абыроймен өттік.

Бәрі кенеттен болғаны жайлы тіпті сөз қозғағым да келмейді, бұндай оқиғаға алдын ала дайын болмадық. Бірақ сонысымен де қызық болған сияқты.

Мәселе үлкен сатқындықтан басталды. Жақын туыстарымыз опасыздық жасап, айлакерлік жолмен баспанамыздан айырды. Оның үстіне бұның барлығын сыртымыздан тындырып, көшуден басқа амал қалдырмады. Ал менің отбасым әйелім мен екі кішкентай қызымнан тұрады. Туысқандарымызға салқынның түскені, алғашқы қардың жауғаны әсер етпеді. Кеңестік кезеңде күн суытқанда адамдарды көшіргені үшін қарастырылатын баптың барын естігенмін. Жұрттың айтуынша, Францияда бұл ереже әлі күнге дейін күшін жоймаған. Алайда біз Қазақстандамыз, мұнда парасаттылық үнемі көрініс таба бермейді және бұны естен шығармаған жөн екен.

Сатқындықтың егжей-тегжейін жеткізуді міндет санамаймын: біріншіден, «жанжалды сыртқа таратпайды» қағидасын ұстанамын. Отбасының ішкі мәселелері қоғамның игілігіне айнала отырып, онымен ортақтаса алатындардың санын көбейтуге қауһарсыз. Бұндай дүниелерге көпшілік басын ауыртпайды, ал шектен тыс ашық болу дұшпандарыңыздың мерейін үстем етеді. Сондықтан отбасындағы келіспеушіліктерді басқаларға жеткізудің ешқандай пайдасы жоқ. Ең бастысы ол адамдардың жолын кеспегенімді білемін және бұл мен үшін жеткілікті; екіншіден, өзге адамдардың тарапынан өзіме аяушылық туындағанын ұнатпаймын. Бұның да пайдасы шамалы. Бұны жай ғана уақытты зая кетіру деп білемін, ал кейбіреулер (бейтаныс адамдардың жеке өмірін талқылауды ұнататындарды айтып отырмын) үшін менің жағдайым қуаныш болуы да мүмкін. Бұл біреудің лас кірін ақтарумен тең. Бірақ біз сіздермен басқа топтанбыз және тек идеяларды талқылап, мәселелерді шешуге ниеттіміз, солай емес пе?

Сонымен, бізді ең қолайсыз сәтте қуып шықты. Бұған дейін айтқанымдай, күн салқындаған еді. Бірақ бұл қиындықтың жартысы ғана, өйткені, 2020 жылдың қарашасы сол жылдағы жұмыс кестемдегі қарбаласқа толы ай болатын. Бұл жағдай бір айдан кейін немесе бұрын орын алғанда, сәл болса да жеңіл тиюші еді. Алда бір айдың ішінде немен айналысқанымды және қарашадағы кестемнің неліктен соншалықты жұмысқа толы болғанын айтып беремін.

Тек мен ғана шаруабасты болмадым. Әйелімді жұмысында маңызды аттестация күтіп тұрды. Желтоқсанның басында астанадан аттестациялық комиссия келуі тиіс еді. Ол қатты уайымдаса да, бар ынтасымен дайындалды. Сол жылы үлкен қызым бірінші сыныпқа барды, ал кіші қызым балабақшада болатын, олар үшін де логистиканы жаңадан ұйымдастыру оңай шаруа емес.

Ақшаны қалай көп және тез табуға болатындығы жайлы даналық танытатын ойым жоқ. Өйткені, біріншіден, біздің ақша табу тәсілдеріміз әртүрлі. Қаржылық мәселелердегі біреудің табыс табу жолы басқаларға сәйкес келе бермейді.

Екіншіден, тез баюдың жолын ғаламтордан өзіңіз-ақ таба аласыз. Әзілдеп отырған жоқпын. Себебі, бір танысым гуглдан қалағанын іздеп табу арқылы жұмысын қарқынды дамытып, үлкен қарызын жапты. Өзінің айтуынша, бәрі осылай жүзеге асқан. Дегенмен, әркімнің жетістікке жету жолы әртүрлі. Сондықтан болар, табысты суреттеуді қызықсыз және дөрекі іс деп білемін. Бұл кітапта бізге сынбауға, шыдауға және үлкен бақытқа жетуге мүмкіндік берген шешімдерді рет-ретімен баяндайтын боламын. Кез келген тәжірибе бағалы болуы мүмкін. Бірақ, расында, басымыздан өткен жағдайды дұшпанымызға да тілемейміз және сізге де ондай күн тумасын дегім келеді.

Бұл мәтінді жазуға себеп болған бір ғана мақсат - қиын жағдайларда басшылыққа алған қағидаларым мен ережелерімді, ойларымның барысын, шешімдер алгоритімін, жалпы отбасымызға бұл ауыр сынақтан абыроймен өтуге және мәселені шешіп, жеңімпаз атануға мүмкіндік берген барлық дүниелерді, тәжірибені негізге ала отырып, баяндау.

**ЭМОЦИЯЛАРМЕН ЖҰМЫС**

*Эмоцияларды басқару неліктен маңызды?• Не себепті психологқа жүгіндім? • Моральдық қолдау сұраған жазбаны не үшін жаздым? • Алламен қалай тілдестім? • Кешірудің маңызы жайлы • Десмонд Тутудың хикаясы • Позитивті болып қалу несімен маңызды?*

Сонымен, қиын жағдайда алғашқы шешімдерді қабылдау қажет болды. Осы сәтте сізге берер бірінші кеңесім:

***Кез келген төтенше жағдайда эмоцияларыңызды бірден бағындыруға тырысыңыз. Шешімдер – жылдам эмоциялардың емес, баяу ойлардың жемісі.***

Бұл не себепті маңызды? Біріншіден, шешім қабылдау үдерісінде эмоцияларды басшылыққа ала отырып, қателесуіңіз және өміріңізді одан сайын қиындатуыңыз мүмкін. Екіншіден, жеке маған келсек, жағымсыз эмоцияларыма басымдық бердім, ал ашудың христиандағы өлім күнәләрінің бірі болуымен қоса, энергияны да көп жейтіні белгілі. Онсыз да сол күндері маған бұл ресурс жетіспейтін. Әрине, ашуды басқару жайлы кеңес берген оңай, алайда бұл, шынымен де, өте маңызды.

Алғашқы соққыдан және орын алған фактіні түсінуден аздап қалыпқа келгеннен кейін, әдетте жасайтынымдай, өзімді тыңдап, сезімдерімді анықтауға тырыстым. Бұған дейін мені осылай сатып көрмеген. Демек, кешкен сезімдерімнің тәжірибесі жадымның мұрағатында болған жоқ. Жайсыздықты сезінетінімді түсіндім, реніш пен жағымсыздық болды, бірақ онымен қоса осыған ұқсас сезімдер соншалықты төтенше емес жағдайларда да орын алғандай көрінді, демек, сезімдерім болып жатқан жайттардың көлеміне сай емес еді. Адамдар әңгіменің соққы жайлы болып жатқанын айтуы мүмкін.

Асығыс шешім қабылдамаңыз, сезімдеріңіздің суып, миыңызға қосылуына мүмкіндік беріңіз. Иә, бұл оңай емес, арамдық пен әділетсіздік жасалғанын, көшу туралы шешімнің біржақты ғана қабылданғанын, ойыңызды тыңдауға да тырыспағанын түсінесіз. Ал балаларыңызды да аямағанын ұғыну ашуды күшейте түседі. Эмоцияларыңызды барынша тезірек бағындыруға тырысыңыз, өйткені уақыт, көп жағдайда, бізге қарсы жұмыс істейді. Эмоцияңызды сыртқа шығарып, айқаулауыңыз, ренжіткендерге ауыр сөздер айтуыңыз (егер бұл көмектессе) мүмкін. Бастысы әрекеттеріңіз ортаңызға зиян тигізбейтіндей болуы қажет.

Басыңызға қандай ауыртпалық түссе де, сабыр, ақыл және саналы талдау әлдеқайда алысырақ қарауға мүмкіндік береді. Бұл қасиеттер сізге үлкен басымдылық сыйлайды.