



«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ
ӨМІР ДАҒДЫЛАРЫ»
КІТАПТАР СЕРИЯСЫ

ЖҰРТ МЕН ТУРАЛЫ НЕ ДЕЙДІ

Социофобияны жеңу жолдары



Эллен Перг
Антони Леви



БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН
«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІР ДАҒДЫЛАРЫ»
КІТАПТАР СЕРИЯСЫ

THE TALLEST BRIDGE IN THE WORLD

A story for children about social anxiety

by Ellen Flanagan Burns
illustrated by Anthony lewis



American Psychological Association
Washington, DC

ЖҰРТ МЕН ТУРАЛЫ НЕ ДЕЙДІ?

Социофобияны жеңу жолдары

Авторы Эллен Флэнаган Бернс
Көркемдеген Антони Левис



Астана
2018

ӘОЖ 159.9

КБЖ 88.8

Ә 42

Кітапты баспаға әзірлеген — «*Bilim Foundation*» қоғамдық қоры

Жоба жетекшісі — *Кенжеханұлы Р.*

Аудармашылар — *Калкеева К.*

Редакторлар — *Смадилова К.С.*

Пікір жазғандар —

Эллен Фленаган Бернс

Ә 42 Жұрт мен туралы не дейді?: — Астана: Bilim Foundation. — 2018 жыл. — 60 бет.

ISBN 978-601-7989-10-1

Кітап социофобия тақырыбына арналған. Басты кейіпкер — Арман атты бала әркез өзге жұрттың өзі туралы не дейтініне алаңдап, айналасынан қорғалақтап, тіпті үрейленіп жүреді. Кітапта осындай сезім бойдан кетпей қойғанда не істеу керегін үйретеді. Мұнда когнитивті принциптерге негізделген нақты қадамдар, жаттығулар, жоспарлар егжей-тегжейлі баяндалған, демек бойын үрей билеген балаға қажет пайдалы ақпарат көп. Айшықты суреттер, жан-жақты түсіндірмелер, жасөспірімнің өмірінен алған мысалдар кітапты ұғынықты ете түседі. Кітаптағы жаттығуларды бала да, ата-анасы да орындауына болады.

ӘОЖ 159.9

КБЖ 88.8

ISBN 978-601-7989-10-1

© Magination Press, 2011

© «Bilim Foundation» ҚҚ, 2018

МАЗМҰНЫ

Қадірлі оқырман!	8
Бірінші тарау.	
Арман.	11
Екінші тарау.	
Үлкейтіп қарау	15
Үшінші тарау.	
Домино	21
Төртінші тарау.	
Мінсіз аспаз	25
Бесінші тарау.	
Әркімнің өз ерекшелігі.	29
Алтыншы тарау.	
Толқынмен бірге жүзу.	35
Жетінші тарау.	
Өзгеріс жаса	39
Сегізінші тарау.	
Дәл сол жерде және дәл сол уақытта	43
Оқырман қаперіне.	46

Қадірлі оқырман!

Арман сияқты ұялшақ бала көп. Қысылып-қымтырылу сезімі маған да жақсы таныс. Себебі өзім де сондай бала болғанмын. «Өзгелер мен туралы не ойлайды?», «Ақымақ боп көрініп қалмаймын ба?» деген сұрақтар маған да маза бермейтін. Тіпті кейде жападан-жалғыз жүрген дұрыс па деген ой кешесің.

Арман тақтаға шыққанда, немесе мейрамханада тамаққа тапсырыс бергенде неліктен үрейленіп, терлеп-тепшіп кететінін түсінбейтін. Ол өзгелердің дәл сондай жағдайларда, көпшілік алдына шыққанда еш сасқалақтамайтынын байқады. Тіпті ұялшақ деген Еріктің өзі де кей кездері өзін еркін ұстайды. Арман неге өзгеше?

Бізді мазасыз күйге түсіретін немесе бізді бақытты ететін жайттар туралы көбірек білген дұрыс. Арманды алаңдататын осындай ойлардың кейбірі саған да таныс болар мүмкін?..

Адамдар неге маған тесіле қарайды? Жоқ, ешкім ешкімге тесіле қарап, әрбір қадамын бақылап тұрған жоқ. Олай істейтіндей ешкімнің артық уақыты да жоқ.

Жағдайым не тамаша, не жаман. Мүлде олай емес. Айналамыз жақсы не жаман деп қана бөлінбейді.

Қателік жасау – ұят. Бұл да дұрыс емес. «Жаңылмайтын жақ, сүйрінбейтін тұяқ жоқ». Бар болғаны адам баласымыз. Әркім де қателеседі.

Кемшілігіміз бен қате қадамдарымызды жасыруымыз керек. Жоқ! Ешкім мініңді термелеп отырған жоқ. Бәрінде де кемшілік бар. Ал кейбір кемшілігіміздің өзі бізді сүйкімді етіп көрсетеді.

Айгүлім апай Арманға көпшілік алдында жасқанбауды үйретті. Арманның өзі де бойында ерекше қабілеті барын байқады. Кітапта айтқан амал-тәсілдерді сен де қолданып көр. Арман тырысып еді, бойын билеген қорқынышы түгел сейілді. Жаттыққан сайын Арман барынша еркін бола түсті. Қазір Арман жасқаншақ емес, айналасына қызыға, зерттей қарауды үйренген байқампаз бала. Күллі әлем мені ғана бақылап тұр деген үрейден де айықты.

Бұл жаңа әдістерді қолдану арқылы сен де біраз қиындықты еңсересің деп сенемін...

Досың Эллен



Бірінші тарау

АРМАН

Жаттығу жұмысын берген математика пәнінің мұғалімі Айымжан апай:

– Қане, ми сергітетін есептерді кім шығарады? – деді.

Арман жұмысқа кірісті. Ол есеп шығарғанды да, математиканы да жақсы көретін. Бірақ өте жасқаншақ еді: беті сол сәтте ду ете қалғанын байқады, сірә алмадай албырап кеткен шығар. Алақаны да терлеп сала берді. Жүрегі аузынан шығып кетердей дүрсілдей жөнелді. Үрейленуінің себебі белгілі: қазір Айымжан апай тақтаға кім өз еркімен шығып, есепті шешетінін сұрайды.

Арман әдеттегідей қолын көтеруге батпады. Ол сабақта ешқашан қолын көтерген емес. Жо-жоқ, есеп шығара білмегендіктен емес, көптің назары өзіне ауса, үрей бойын буып алады. Шығарған есебі дұрыс екеніне көзі жетіп тұра, «Құдай-ай, тақтаға шығармаса екен», – деп іштей тіледі. Арман осы сәтте сиқыршыға айналып, ешкімнің көзіне түспейтін бір шапан киіп алсам деп ойлады. Сиқыршы болса ғой, шіркін!

Айналасына ақырын көз тастады. Бәрі жайбарақат отыр. Тіпті Ерік – сыныптағы ұялшақ бала да ерекше сабырлы. Арман неге үрейлене беретінін түсінбеді. Тақтаға шығу сондай қиын ба? Осыншама әбігерге түсіп отырғанын ешкім байқамай-ақ қойса деп ойлады. Сасқалақтап кетті.

Айымжан апайдың қуанышына және Арманның бақытына орай тақтаға шығуға көп оқушы сұранды. Айымжан апай алдымен ұялшақ Ерікті ортаға шығарды. «Қап-ай, ә», – деп ойлады Арман: «Ол да тақтаға шыққанда мен сияқты қобалжитын болар.

Еріктің беті лап етіп қызарып, кекештеніп қалар. Ол, әлбетте, бұл қиындықтан құтылу үшін, тоқтаусыз сөйлей беретін шығар». Жоқ, Ерік өзін жақсы ұстады. Екінші кезекте тақтаға Арманның ең жақын досы Арслан шықты. Арсланның өзін еркін ұстағаны сонша, бейне сыныпта сабақ айтып емес, достарымен емен-жарқын әңгімелесіп тұрғандай еді. Тіпті бір есептен аздан қате шығып қалып еді, оған мән де бермеді. Арманның да Арслан сияқты еркін сөйлегісі келеді.

Арман пен Арслан мектептен соң үйге бірге қайтатын. Арманның анасы бақшада жұмыс істеп жүр еді. Күзгі жел ағаш жапырақтарын ұшырып әкетіп жатыр.

– Жапырақтар суретші салған сурет сияқты. Ерекше әдемі, – деді Арманның анасы.

Балалар айналасына көз тастап, ананың сөзімен үнсіз келісті.

– Барлығы жап-жасыл еді, – деді Арман.

– Дұрыс айтасың. Жағдайларың қалай? – деп сұрады анасы.

– Керемет, – деді Арслан.

Арман екіұшты жауап қайтарды:

– Бәрі дұрыс шығар...

Арман көкте қалықтаған жапырақты қағып алды. Ол анасына ақтарылғысы келді. Бірақ қалай? Сөзді неден бастайды?

– Келесі айда жүзуге үйрететін үйірме басталады, – деп анасы балалардың есіне салды.

Олар қысқы жүзу клубына жазыламыз деп жүрген. Алайда Арман әлі де шешім қабылдай алмай тұр. Ол жүзгіштердің жарыс кезінде бассейннің шетінде тұрып кезек күтетінін ұнатпайтын. Барлығы оларға тесіле қарайды. Ал жарыста қалып қойса ше?

Жүзгені күлкілі болып көрінсе қайтпек? Бұдан артық масқара жоқ шығар.

– Тезірек басталса екен, – деді Арслан. – Сен де қосыласың ғой, иә, Арман?

Арман ойланып қалды:

– Әлі нақты білмеймін.

– Жазыл, жүзген деген жақсы емес пе? – деді Арслан. Сөйтті де үйіне тартты. Арман анасының қасында, ол түптеп жатқан гүлді тамашалап біраз отырды. Жүзу мен мектеп туралы ойлады. Алда болатын топтық жобалардың біразы есіне түсіп, бойын қайтадан үрей билеп әкетті.

– Анашым, мектепке барғым келмейді! Биыл былтырғыдан да қорқынышты. Одан да жыландармен ойнағаным жақсы еді!

Оның қиындықты жыланмен теңеуінің себебі бар. Арманның дүниеде ең жек көретін нәрсесі – жылан еді. Анасы қолындағы қалақшасын қойып, маңдайынан иіскеді. Биыл ұлының жағдайы жақсарады деп күтіп еді. Арман да үрейден арыламын-ау деп ойлаған болатын.

– Саған не болды? – деп сұрады анасы.

– Маған бәрі қарай бастаса, қорқып кетемін...

Арман әркез үрейленіп жүретін. Тіпті ұнататын жұмысына да араласып кете алмайтын, себебі адамдардың назарынан қорқатын. Ол барлық балалар сынды ойын ойнап, достарымен асырсалғысы келеді. Алайда, туған күн кеші сынды басқосуларда өзін ыңғайсыз сезінеді. «Сонда барлығының көз алдында ойнауға тура келе ме? Ақымақ болып көрінбеймін бе?», – деген



сұрақтар оған маза бермейтін. Кейде осы ойдың оны шырмап алатыны сонша, тіпті сол кешке бармай-ақ қоятын. Әрине, ол сыныптастарымен ойнағанды өте жақсы көреді. Алайда топпен істейтін жоба шықса болды, қатты мазасызданып кететін. Ол тапсырманы ойдағыдай орындай ала ма? Топтастары ол туралы не ойлайды?

Отбасымен бірге мейрамханаларда тамақтануды да жақсы көреді. Тамаққа тапсырыс беретін кезде қысылып-қымтырыла бастайды. Даяшының қадала қарағаны мүлде ұнамайтын. Беті алаулап қызарып кететін. Сондай сәтте түрі жаман болып кететін шығар? Даусы да дірілеп, күлкілі естіле ме екен? Ол төмен қарап, үстелді шұқылай жөнелетін. Мұндай сәтте анасы көмекке келіп, үнемі оның орнына тапсырыс беретін. Ал мына жүзу тобы... Әрине жүзген жақсы ғой. Бірақ жүзуді ойласа бойын бір мезетте қорқыныш та, қуаныш сезімі де билеп ала жөнелетіні несі? Арманның басы қатып кетті.

– Арман, барлығымыз кейде сасқалақтап, күйгелектенеміз. Оқушы күнімде сұрақтың жауабын білмей қалғанда қатты ыңғайсызданатынымын, – деді анасы.

– Ал мен сұрақтың жауабын біліп тұрсам да ыңғайсызданып отырамын, – деді Арман. – Әрі топпен жұмыс істеу керек болған кезде де, не айтарымды білмей сасып қаламын.

Жалпы Арман ойын анық жеткізе алатын, тамаша бала еді. Бірақ бойын қорқыныш билесе болды, аузына сөз түспей қалады.

– Неден қорқасың? – деп сұрады анасы.

– Білмеймін, – деді Арман. – Қолымды көтерсем болды, бәрі маған жалт қарайтындай, бәрі мені ерекше бақылайтындай.

Арманның мұндай үреймен арпалысқанына біраз уақыт болған еді.

– Иә, мұндай сезімді әркім де бастан кешетін болар. Сахнада басты рөлді сомдаған кейіпкер сияқтысың. Көрерменге ұнамай қалдым ба деп мазасызданғанымыздай сезім ғой. Мұндай жайт сені ғана алаңдатпайды. Кей-кейде барлығымыз да солай ойлаймыз, қорқақтаймыз, – деп жұбатты анасы. – Әкең екеуіміз саған көмектескіміз келеді. Сол үшін бір маманмен кездессек дейміз. Оны бәрі Айгүлім апай деп атайды.

Арманға көмек туралы ой ұнап қалды. Дегенмен, көңіліндегі алаң бәрібір басылмады. Айгүлім апай бұл туралы не ойлап қалар екен?



Екінші тарау

ҮЛКЕЙТІП ҚАРАУ

Арман мен оның ата-анасы кітаптар қаз-қатар тізілген, әдемі үстелі мен ыңғайлы орындықтары бар бөлмеде отырған Айгүлім апаймен танысты. Бөлмеде пішіні мен көлемі әртүрлі алты шам бар екен. Арманға ең ұнағаны – мөлдір жасыл шыныдан жасалған шам. Ол теңіз жағалауында жататын шыныны еске түсірді.

Айгүлім апай Арман мен ата-анасын зейін қоя тыңдады. Ол Арманның бойын билеген үрейді түсінген сынды. Оның айтуынша, бұл әлеуметтік үрей деп аталады екен. Мұндай дертпен Арман сияқты көптеген бала, тіпті ересек адамдар да ауыратын көрінеді.

– Өзгелер бізге зер сала қарағанда, көңіл аудары бастағанда бойымызды үрей не мазасыз бір сезім билейді, – деп түсіндірді Айгүлім апай. – Ал кім өзіне ауған назарға еш мән бермейді?

– Мен мән беремін. Тіпті көпшілік алдына шығып әлдене істейін десем, қатты қысыламын, – деді Арман.

Айгүлім апай абайлап сұрады:

– Сонда не үшін қысыласың?

– Біртүрлі көрінетін сияқтымын. Бір нәрсені дұрыс істей не болмаса дұрыс айта алмаймын деп ойлаймын. Бетім де қызарып кеткен сияқты. Даусым да біртүрлі жорықшақтанып шығатындай.

– Мұндай ойлар шынымен де үрей шақырады, – деп келісті Айгүлім апай. – Ал сен ондай сәттерде не істейсің?

– Ыңғайсыздана түсемін. Содан кейін терлеп кетемін, – деп мойындады Арман.

– Түсінікті. Мұндай жағдайды бәрі бастан кешеді. Саған бір жақсы жаңалық айтайын, бұл үрейден арылуға болады, – деді ол.

Арман қуанып кетті.

– Үрейден арылуды үйретейін. Ол үшін саған арнап әдіс-тәсілдер жасаймыз, оны үрейден арылтатын құралдар деп атайық. Сол құралдар саған көмектеседі.

Арманға көмектесетін құралдар туралы ой ұнады, себебі оған көмек ауадай қажет еді.

– Сонымен, жақсылап ойлан, – деді Айгүлім апай. – Әлдене істегенде өзінді қаншалықты ебедейсіз санайсың?

Арман иығын көтеріп:

– Білмеймін, ондай жағдайлар көп емес деп ойлаймын, – деді.

– Демек, ел алдында ыңғайсызданатын сәттерің аз ба?

– Қалай десем екен, ыңғайсызданбау үшін көп алдына мүлде шықпаймын ғой. Көптің көзіне түспеуге тырысамын.

– Алда-жалда қателесіп немесе жаңылысып қалсаң, ыңғайсызданар ма едің? – деп сұрады Айгүлім апай.

– Адамдар мені мазақтайтын шығар.

– Ал көпшілік алдында жаңылысқан өзге біреу бар ма? – деп сұрағанда, Арман ойланып қалды.

Бірде Тимур орындаған жұмысын көрсету үшін тақтаға шыққанда шалынып қалды. Сол кезде кейбіреулердің күлгені еске түсті. Ол апайына осы оқиғаны айтып берді.

– Ал сен Тимур туралы не ойладың? – деп сұрады Айгүлім апай.

– Негізінен, ештеңе ойламадым. Жай орындыққа шалынып қалды. Айтпақшы, Берік те ара-тұра кекештенеді.

– Берік сенің досың ба?

– Иә, досым. Ол өте жақсы бала.

– Кекештеніп қалғанда, Берік туралы не ойлайсың?

Арман ойланып қалды.

– Ештеңе де ойламаймын. Берік бар болғаны кейде кекештеніп сөйлейді.

– Тимур мен Берікті сонда да досым деп есептейсің бе?

– Әрине. Бірақ менің жағдайым басқа. Мен сияқты оқушы басқаларға ұнамайды.

– Демек, өзгелер саған ерекше сынай қарайды деп есептейсің ғой, – деді Айгүлім апай.

Ол Арманға лупамен қарады. Оның көзі он есе үлкен болып көрінді.

Арман еріксіз күліп жіберді. Ол апайының не демек болғанын бірден түсінді. Бәлкім ешкім оған лупамен қарап жүрмеген шығар. Арман иығын көтерді.

– Ешкім де сенің өміріңе, саған лупамен қарап, сынап жүрмеген шығар. Сен де өзгелерге сынай қарамайтының сияқты, өзгелер де сенің кемшілігіңді теріп жүрмейді, – деді Айгүлім апай.

Арман ойланып қалды. Бұл сөздің жаны бар екенін түсінсе де, бойын әлдебір сенімсіздік билеп тұр еді. Айгүлім апай оған лупаны берді.

– Адамдар сенің даусыңа, айтқан сөзіңе немесе іс-әрекетіңе тым қатты назар аударады деп есептейсің. Алайда ол сенің пікірің. Айналаңдағылар басқаша ойлауы мүмкін.

Осы кезде Арманның анасы сөзге араласып бір оқиғаны айтып берді:

– Көк майсада жаттығумен айналысып жатқан адамдардың тобына қосылдым. Бірақ мен спорт киімін кимеген едім. Әлдебір

жаттығуды жасап, керіле берген кезде, спортшының киіміндей ықшам емес шалбарым тігісінен сөгіліп кетті.

Арман әлемдегі ең ыңғайсыз жағдай осы деп ойлады. Ол бұдан жаман оқиғаны елестете алмады.

– Қашып кеттіңіз бе? – деп сұрады анасынан.

– Иә, қашып кету туралы ой басыма бірден келді. Бірақ мен осы бір ыңғайсыз жағдайға күліп жібердім.

Анасы бұл оқиғаны еске түсіріп тағы бір күліп алды. Арман мұндай жағдайға тап болса, күлу мүлде ойына келмес еді. Айналасына ақымақ көрінгеніне күле ме?

– Басқалары не деді?

– Олардың кейбірі күлді. Бірақ көпшілігі жаттығуын жасай берді.

«Өзгелердің мазағын естігенше безіп кеткен дұрыс қой» деп ойлады Арман.

– Әрине ыңғайсыз. Бірақ онда тұрған не бар екен? – деді анасы.

– Жаттығу біткен соң сол жердегі қыздардың кейбірі осындай



жағдайды өздерінің де бастан өткергендерін әңгімелеп берді. Мәселен, олардың біреуі сабаққа асығып жиналып, бір аяғына қара, ал екінші аяғына қоңыр аяқкиім киіп барыпты. Мұндай ыңғайсыз жағдайға бәрі де тап болады. Ал жаттығу жасап жатқан сәтте, шалбарымның жыртылғанын байқаған бір досым басқа киім әкеп берді. Шалбарды ауыстырып кидім де, жаттығуды жасай бердім. Арман, осы оқиғаны естіген соң мені ұнатпай қалдың ба?

– Жоқ! – деді Арман. Ол анасын өте қатты жақсы көретін.

– Дұрыс айтасың, ыңайсыз жағдайға кезіккен сәтте өзінді біртүрлі сезінесің. Алайда шалбарың күнде жыртылып жатқан жоқ қой. Сондықтан оған аса мән берудің қажеті жоқ. Шын мәнінде бұл Тимурдың шалынып қалғаны немесе Беріктің кекештенгені сияқты мән беретін дүние емес. «Айналамдағы адамдар мен туралы не ойлады» деп алаңдауың мүмкін. Алайда, адамдардың ойын оқитын құдіретің жоқ қой. Сондықтан олар сен туралы ештеңе де ойламаған болар, оны да естен шығарма – деді Айгүлім апай.

– Дұрыс. Бұл жағдай басқа адамның басынан өтсе, мен де оған аса мән бермес едім, – деп анасы Айгүлім апайды қостады.

Мұны естіген Арман ептеп көңілденіп қалды. Себебі, ешкім ешкімнің өміріне үлкейткіш әйнекпен зерделеп, сынап қарамайды екен. Ол әлеуметтік үрейден арылудың алғашқы құралымен танысты. Ол лупа еді. Ешкім ешкімнің өмірін лупамен қарамайды екен. Бұл құралды Арман *үлкейтіп қарау* деп атады.



Үшінші тарау

ДОМИНО

Айгүлім апай сөзін ары қарай сабақтады.

– Ойымыз, көңіл-күйіміз және әрбір қадамымыз домино ойыны тәрізді. Бірінші жүріс – ой, екінші жүріс – көңіл-күй, үшінші жүріс – одан келесі қадамымыз. Әр домино келесі жүрісімізді анықтайды. Домино ойынын есепке алсақ, үш түрлі жүрісті елестетуге болады. Үш жүрісті үш дыңыл деп алайық – дың, дың, дың! Бірінші дыңыл – **ой**, екіншісі – **көңіл-күй**, үшіншісі – **келесі қадам**. Мысал келтірейін. Теннис ойнауды үйреніп жүргендіктен, саябақта ұрған добым айдалаға ұшып кетті. Әттеген-ай! «Бәрі де қателеседі» деп **ойлаймын**. Дың! Бұдан менің **көңіл-күйім** орнына түседі. Дың, дың! **Келесі қадамға** көшемін – теннисті үйренуді одан ары жалғастырамын. Дың, дың, дың! Әлеуметтік үрей де тура осылай жұмыс істейді. Тек домино сені алға емес, кері бағытқа итермелейді. Міне, бір мысал. Мектепте биді үйреніп жүріп «әпенді сияқтымын» деп **ойлаймын**. Дың! Бұл мені алаңдатып, **көңіл-күйім** түсіп кетеді, тіпті алақаным терлеуі мүмкін. Дың, дың! **Келесі қадам**, дұрысы **кері қадам** жасаймын – би үйренуді доғарамын. Дың, дың, дың! Сонымен, әлеуметтік үрейден арылу үшін не істеу керек? – деп сұрады Айгүлім апай.

– Бірінші доминоны дұрыс қою қажет! – деді Арман.

– Дұрыс, демек, **ойды** өзгертуіміз керек!

Арман түсінді. «Біздің ойымыз шынымен де маңызды, себебі олар басқа ойға жетелейді». Ол бұрын мұның қаншалықты маңызды екенін түсінбеген еді.

– Иә, доминоның кері бағытқа кетуі қателескен детективтің мысалын еске түсіреді, – деді Айгүлім апай. – Құс ағаштың бұтасына қонғанда, «кішкентай ұшақ адамның қолына қонды!» деп айтты детектив. Ал аспанда кемпірқосақ пайда болғанда «бұл әлемдегі ең биік көпір!» деді. Бірақ бұл сөзінің шындыққа жанаспайтынын детектив түсінген еді. Ұшақ адамның қолына қонушы ма еді? Көпір көкпен таласа алар ма? Детектив көзін тексертті, содан соң көзілдірік киюі керек екенін түсінді.

– Сонда ол анық көре бастады ма? – деп сұрады Арман.

– Иә, әдемі құстар мен кемпірқосақты көргеніне ерекше шаттанды.

Арман жымиды.

Айгүлім апай былай деді:

– Жақсы детектив бол! Өз ойларыңды таразыла. Ол ойларың шын мәнінде рас па, әлде қобалжығаннан туған ой ма, тексеріп үйрен.

– Қалай тексеремін?

– Қандай да бір нәрсені ойлап, үрейленіп, қолдарың терлей бастаса, өзіңнен: «Не ойлап тұрмын? Даусымның дірілдеп кеткенін байқап не өзімнің түрімнің өзгергенін көріп олар тесіле, менің әр қимылымды үлкейтіп қарап отыр ма?» деп сұра.

– Қой, бәрі маған қарап отырмаған болар.

– Ендеше ойыңды жақсы нәрсеге алмастырып үйрен.

Арман түсінді.

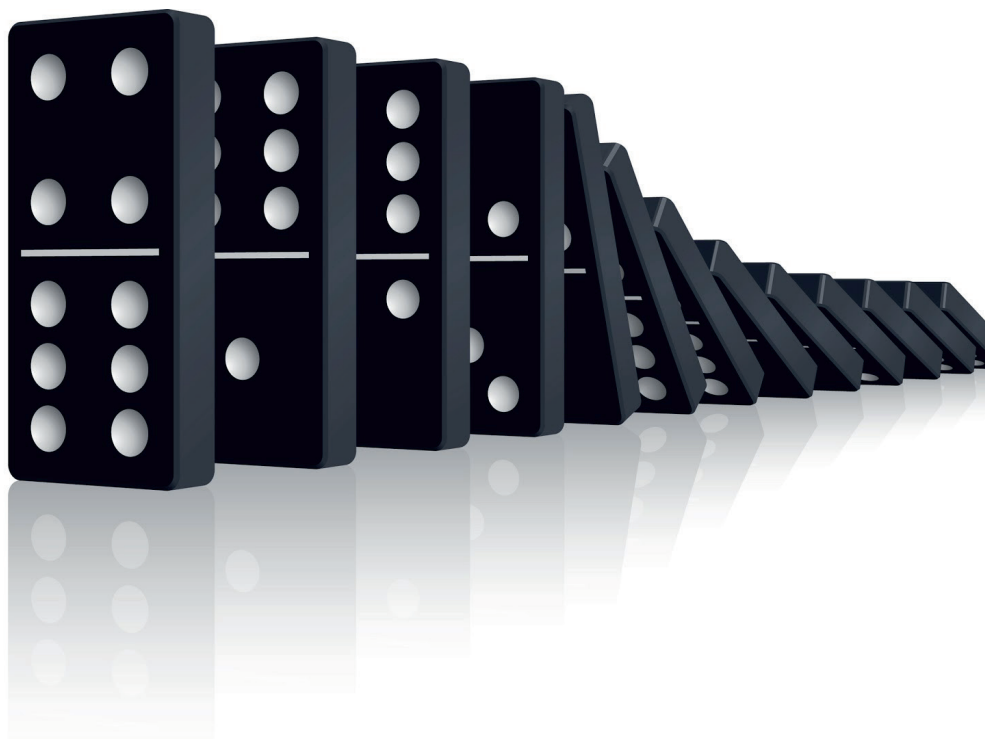
– Демек, былай ғой. Математика сабағында отырғанда Ержігіт пен Әлихан дауысыма күлетін шығар деп ойладым. Бұл менің Ержігіт пен Әлихан туралы ойым ғана екен ғой!

– Дұрыс! Енді мына сұраққа жауап бер, олар шынымен де сенің даусыңды мазақтар ма еді? – деді Айгүлім апай.

– Ержігіт пен Әлихан өте ақылды және жақсы балалар. Олар менің дауысым туралы бұрын ешқашан ештеңе айтқан емес.

– Сонымен, дұрысырақ ой қандай? – деп сұрады Айгүлім апай.

– Ержігіт пен Әлихан басқа нәрсені ойлап отыруы мүмкін. Мысалы, математикадағы есепті шешсек немесе бәріміз бірге есеп шығарсақ деп ойлаған шығар. Олар менің даусымның қандай екеніне мән де бермеген болар.



– Міне, осылай **ойлау** керек – деді Айгүлім апай. – Енді **көңіл-күйің** қалай?

– Әлдеқайда жақсы, – деді Арман. Ол қуанып, толқып кетті.

– Жаман ойламау – әлеуметтік үрейден арылтатын екінші құрал, – деп түсіндірді Айгүлім апай.

– Мен бұл құралды *домино* деп атаймын, – деді Арман. Ол доминоның басқа доминоларға соғылып, дыңылдап құлағанын елестетті. – Бірақ мен өзіме әлі де сенімді бола алмасам ше?

– Жақсы детективтер өз ойын тексереді, олардың дұрыс екеніне көз жеткізеді.

– Сонда сабама түсіп, не боларын байқап жүрім керек пе?

– Дәл солай! Ештеңені нақтыламай, долбарлай берме. Шындыққа көзіңді жеткіз.

– Сонда айналамда қорқатын дәнеме жоғын байқай алармын. Мысалы, ұшақтың адамның қолына қонбайтынын немесе көпірлердің кемпірқосақтай биік болмайтынын ұғармын.

– Бойыңда анау айтқандай кемшілік жоғын түсінерсің!

– Тіпті қатты ұялсам да, тіпті не айтарымды білмей қалатын кездерде де менде кемшілік жоқ деп есептей берейін бе?

– Әрине! Онда тұрған ештеңе де жоқ. Көбіміздің басымызда мұндай жағдай болады.

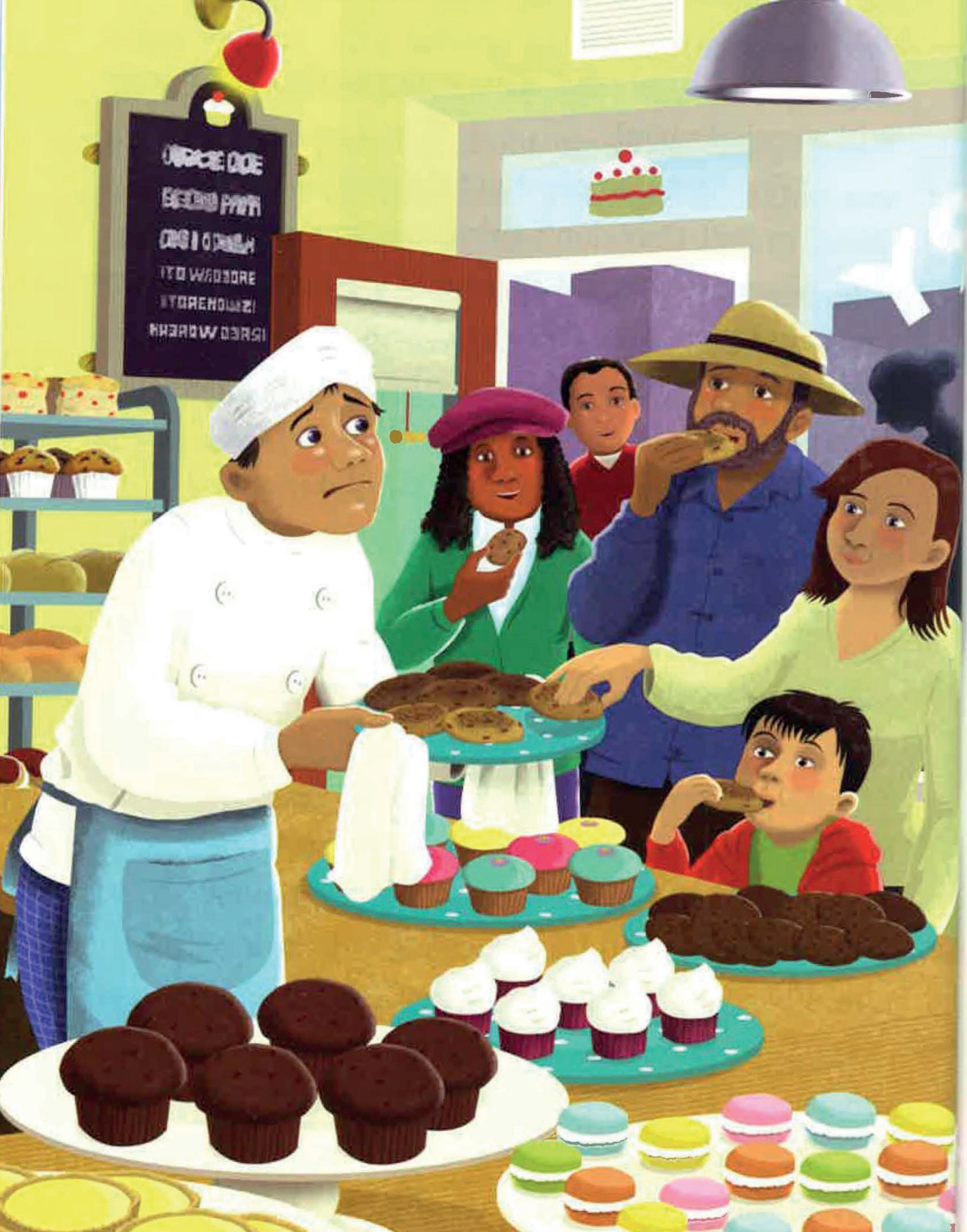
– Тіпті қызарып кетсем де ме? – Бұл ой Арманды әлі де сарыуайымға салатын.

– Иә, адамдар қызаруды жаман нәрсе деп ойлайды деп кім айтты. Ешкім тіпті бұған мән де бермейді.

Арман ойланып қалды.

– Мүмкін бекерден-бекер қорқа беретін шығармын. Негізсіз сасқалақтайтын болармын. Осы үрейдің кесірінен өзімді әркез кем санап тұрамын. Шын мәнінде бәрі де басқаша шығар. Өзгелер мені лупамен зерттеп тұр дегенім жаман ойым ғана шығар.

– Тамаша детективтік жұмыс! – деді Айгүлім апай.



Төртінші тарау

МІНСІЗ АСПАЗ

Келесі жолғы кездесуде Айгүлім апай:

– Мінсіз аспаз туралы әңгіме естігің келе ме? – деп сұрады.

Арман басын изеді.

– Ол аспаз шынымен де керемет маман еді. Бәліштері, тәтті тоқаштары, балкүлшелері таңдайда еритін. Тәтті тұрымның жеті атасын пісіретін. Ал бәліштің бетіне жағатын балқаймақтары қандай?! Жеміс қосып пісірген бәліштерін сатып алу үшін адам есепсіз көп жиналатын. Бәліштері мен балкүлшелері және балқаймақ жағып сәндеген тәтті тоқаштары бірнеше мәрте бәйгелерде топ жарды. Иә, ол ғажап аспаз еді. Өзгелер солай есептеді ме екен? Негізі оның да балкүлшелері мен бәліштері түп-түгел жұп-жұмсақ болып піспейтін, кейде тастай қатты болып қалатын. Тәтті тоқаштарының бетін әрлейтін балқаймақтарының да күйіп кеткен кезі көп. Ол өзгелердің мұны білмегенін қалайтын. Сондықтан тәтті-тұрымын пісіргенде күйіп қалса не болмаса қанты көп болып кетсе, әлдеқандай себептермен наны жұмсақ болмай шықса, елдің көзіне көрсетпей лақтырып тастайтын. Бағы ма – оның қоқыш жәшігінде не барын ешкім байқамайтын. Бірақ қоқыс жәшігіндегі керексіз болып қалған тәтті-тұрымдарының жайын өзі біледі ғой, сондықтан көңіл-күйі жиі түсетін. Бір күні ешкім болжап-білмеген оқиға болды. Түс әлпетінде тәтті-тұрымның кезегінде кісі көп жиналған сәтте, күллі елдің көзінше пештегі балкүлшесінен күйік иіс шыға бастады. Аспаздың зәресі ұшып кетті. Масқара-ай!

– Мұның несі масқара? – деді Арман.

– Аспаз үшін бұдан өткен сұмдық жоқ еді! Соңғы жарыстардың бірінде ең тәтті балкүлшенің иесі атанған сәтінде оның пісірген дәмдісі күйіп кеткен жоқ па?! Ол қолғабын кие сала пешке қарай ұмтылды. Бірақ тым кеш еді. Балкүлшенің шет-шеті күйіп үлгеріпті. «Күйген аста не сән бар дейсің» деп ойлаған ол қоқыс жәшігіне қарай бұрылды. Сол сәтте кезекте тұрғандар: «Оныңыз не? Ақыры лақтырады екенсіз, кезекте бекер тұрмай дәм татайық», – деп шулай жөнелді. Аспаз тіптен үрейленіп кетті. Ең үздік балкүлшенің иесі пісірген күйген асты жемекші. Бұдан кейін оның не қадірі қалмақ? «Олар енді менен ештеңе сатып алмайды» деді ол өзіне. Ал кезекте тұрғандар балкүлшені қоймай сұрады. Амалы таусылған аспаз ең болмаса әдемі көрінсін



деген оймен, шеті күйіңкіреген балкүлшелерін әсем ыдысқа салып, сатып алушыларға ұсынды. Олар балкүлшеден дәм тата бастағанда, аспаздың жүрегі аузына тығылып, қолы дірілдеп кетті. «Жаман емес! Көп рахмет!» – десті олар. «Бірақ бұл дұрыс піспеген еді», – деді аспаз шарасыз. «Мейлі, бастысы таңдайда еріп тұр ғой», – деді олар. Аспаз өз құлағына өзі сене алмады.

– Күйген балкүлшені жеген көпшіліктің аспаздан көңілі қалған жоқ, – деді Арман.

– Әрине. Олар аспаздың кішкентай ғана қате қадамына көңіл де аудармады. Оныңшын мәнінде жақсы аспаз екенін бәрі де білетін. Балкүлшені күйдіріп алғаннан ол жаман аспаз атанбайтынын түсінді. Содан бері аспаз тынышталып, үздік болмай қаламын-ау деген үрейден арылды. Кей-кейде дәмі дұрыс шықпай қалса қатты мазасызданбайтын болды. Ол бәрібір тәтті-дәмдіні жақсы пісіретін. Бәрінің де қателесетіні туралы ой сенің қоржыныңа қосылған тағы бір құрал болады, – деді Айгүлім апай.

– Мен оны *аппақ мінсіз адам жоқ* деп атаймын, – деп жауап қайырды Арман. Аспаздың тамаша қалпағы бұл құралды үнемі есінде ұстап жүруге көмектеседі.



Бесінші тарау

ӘРКІМНІҢ ӨЗ ЕРЕКШЕЛІГІ БАР

– Кішігірім кемшілігіміз кейде ерекше етіп көрсетуі мүмкін, – деді Айгүлім апай. – Қалқан құлақ Гүлсім сияқты. Кішкене кезінде оған: «Құлағың әкеңе тартқан», – дейтін. Гүлсімге құлағы әкесіне тартқаны қатты ұнайтын. Себебі ол әлемдегі ең жақсы әке менікі деп білетін. Сондықтан ол өзін әдімімін деп есептеді. «Сен де мен сияқты тамаша еститін боласың!», – дейтін әкесі күлімсіреп. Гүлсім мәз болатын. Бір күні кейбір балалар оны «піл құлақ», «шоқпар құлақ» деп келемеждей бастады. Гүлсім қатты ұялып қалды. Ол құлақтарын ұсқынсыз деп ойлай бастады. Бірте-бірте құлағын жек көретін халге жетті. – Ой, қиын екен, – деді Арман.

Айгүлім апай келісті.

– Сонымен, Гүлсім енді әрдайым шашын жайып жүретін болды. Бас киімін де басынан шешпейтін. Осы арқылы құлағын жасырса да, көңілі жай таппады. Құлағы қалқан екенін басқалары байқап қалады деп мазасызданып жүретін. Күндердің бір күнінде ол әкесі сияқты құлағын қозғалта алатынын ұқты. Дереу мұны достарына көрсеткісі келді. Ең жақсыдосы «Менде осылай істегім келеді!» деді. Сол күні Гүлсімнің көңілі көтеріліп қалды. Құлағын қозғалта алатынын басқаларға да көрсетті. Көбі таңғалды. Иә, бірен-сараны тағы да мазақтай жөнелді. Бұл Гүлсімнің көңіл-күйін бұза бастады.

– Оның көңілі біресе көтеріліп, біресе түсіп, толқып жүр, – деді Арман.

– Иә, әр пікірге қарай көңілі мың құбылды, – деді Айгүлім апай онымен келісе басын изей. – Ақырында, Гүлсімнің басы әбден қатты. Құлағының не жақсы, не жаман екенін біле алмады. Анасына кейбір балалардың құлағын келемеждейтіні туралы айтты. Анасы балалардың пікірі Гүлсімді соншалықты алаңдатуы керек емесін түсіндірді. Гүлсім бұған таң қалды. Анасы «Адамдарға қайсысын ұнатасыз: етті ме, картопты ма?» деген сауал қойсаң, олардың жауаптары сан түрлі болады. Себебі, әр адамның талғамы әртүрлі» деп түсіндірді.

– Тауып айтыпты! – деді Арман.

– Осыдан кейін басқалардың өзінің құлағы туралы не ойлайтыны Гүлсімді мүлде қызықтырмайтын болды. Бұл әркімнің өз жұмысы. Содан бері ол құлағын қайта жақсы көріп кетті. Қалқан құлақ екеніне ыңғайсызданып, қорғалақтамады. Ол шашын жиып, құлағына әдемі сырғалар тағып жүретін болды.

– Оқиғаның сәтті аяқталғаны жақсы екен, – деді Арман.

– Гүлсімнің құлағына қатысты оқиғаны менің күлкіме де қатысты айтуға болады, – деді Арманның анасы.

– Иә, анам қатты күледі және ыржиғанда екі езуі құлағына жетеді, – деді Арман күлімсіреп, дауыс ырғағынан анасынан кешірім өтінгені білінді. – Кейде анамның күлкісі үшін де ыңғайсызданып кетемін, – деп мойындады ол.

– Жақсы түсінемін, – деді Айгүлім апай. – Бала кезімде анам қанық қызыл түсті сүйретпе киіп алғанда, мен де ұялатынмын. Алайда біз ыңғайсызданған екен деп, ол мінез-құлық жақсы немесе жаман бола салмайды ғой. Ол бар болғаны ойымыз ғана.

– Сондықтан күлкімді жақсы не жаман деуге келмес. Ол бар болғаны күлкі, – деді Арманның анасы.



– Иә, дұрыс айтасыз, – деді Айгүлім апай. – Осындай басқа да мысал келтіре аласыздар ма?

– Досым Ботаның шашы бұп-бұйра, – деді Арман. «Шашыма тарақ батпайды», – дейді өзі.

– Тамаша. Менің ойымша Ботаның шашы әркез желбіреп жүреді, – деді Айгүлім апай. –

Тағы қандай жайттарды есіңе түсіре аласың?

– Досым Арслан үйірмелер мен спорт түрлеріне өз еркімен қатысуға құмар. Ешқашан бос уақыты жоқ!

– Оны да түсінуге болады, – деді Айгүлім апай.

– Ерік ұялшақ және тұйық, бірақ ол да қызық бала.

– Кейбір адамдар басқалардан гөрі тұйық, ал кейбіреулері көп сөйлейді, – деді Айгүлім апай.

– Бұл бар болғаны, табиғатынан сондай дүниелер, – деп келісті Арман. Арман Ерікті досы ретінде өте жақсы көретін.

– Жарас мүгедектер арбасымен жүреді, алайда оған ештеңе кедергі емес.

– Ол өте төзімді бала сияқты.

– Иә, дәл солай, ал оның арбасы – бар болғаны арба. Болды.

Сосын Арман:

– Мен әлі де болса даусым біртүрлі деп ойлаймын, – деді.

Арман мұның мәні жоқ екенін білді, бірақ осы ой басынан шықпай қойды.

– Бұл доминодағы бірінші жүріс, – деп есіне сап қойды Айгүлім апай.

– Даусым біртүрлі деген ой мені әбігерге салады, – деді Арман. – Сол кезде сөйлегім де келмейді.

– Енді әбігерге салатын ойға қарсы бірдеме ойлап тап.

– Менің даусым – ол бар болғаны дауыс қана. Болды, – деді Арман. – Оның үстіне, мені ешкім де лупамен зерттеп, бақылап тұрған жоқ.

– Тамаша! Көңіл-күйің қалай?

– Әлдеқайда жақсы. – Арман бұл жаңа ойды жақсы көріп қалды. Өйткені, ол үшін мұның мәні зор еді. Ойын түзеу үшін біраз жаттығу керек екенін ол жақсы түсінді. Сондықтан біраз еңбектенуі керек.

– Сара технологияны жақсы түсінеді, – деп жалғастырды ол.

– Бұл оның қабілетіне сай келіп тұрған болды ғой, – деді Айгүлім апай.

– Кейде ол тіпті мұғалімдерге де көмектеседі. Бұлан өте көңілді, әзілқой, бірақ кейде шектен шығып кеткенде мұғалімдер оны сабасына түсіріп қояды.

– Сен де Бұлан сынды қалжыңбас баласың, – деді Айгүлім апай.

– Иә, ол әзілқой. Ал Берік кекештенеді, бірақ бұл маңызды емес. Менің ойымша, ол кекештенбей сөйлеуді үйреніп жүр.

Әр нәрсенің міндетті түрде жақсы не жаман болып бөлінбейтіні туралы ой Арманға ұнап қалды:

– Әркімнің өз ерекшелігі бар. Ол Гүлсім мен оның қалқан құлағы туралы әңгімені еске алды. «Мен бұл құралды *«Әркімнің өз ерекшелігі бар»* деп атаймын. Рауан әркез компьютерге жазады. Өйткені, оның жазуы онша емес, Ал Мұхтар болса, үнемі ыңылдап ән салып жүреді.

– Бұл олардың ерекшелігі, – деді Арман мен Айгүлім апай бірдей.

Арман шаттанып күле бастағанда, әдеттегідей беті қызарып кетті. Апайдан жүзін бұрып әкетті.

– Қызарып кеткен кездегі түрімнен адам шошиды.

– Қызарған кезде жүзіңді жасырмай, мән берместен, жұмысыңды жалғастыра бер. Ол туралы ойламасаң, алаулаған бетің де басылады, – деді Айгүлім апай.



Алтыншы тарау

ТОЛҚЫНМЕН БІРГЕ ЖҮЗУ

– Кеше анаммен түскі асқа бардық. Тапсырысты өзім беремін деп шештім. Алайда қатты күйгелектеніп кеттім, – деді Арман Айгүлім апайға. – Жүрегім аузымнан шығып кете жаздады.

– Бұл өткінші сезім ғой. Шын мәнінде, сезімдер мұхиттағы толқындар секілді, ойымызға келеді және кетеді. Сен айтқан мазасыздық сезімі толқын сияқты бір сәтте жан-дүниенді алай-дүлей етіп жіберер. Бірақ кейін ол кері қайтып кетеді.

Арман жартасқа бар екпінмен соғылып, мұхитқа қайтқан толқынды елестетті.

– Жүрегің атқақтап тұрса да жұмысыңды жалғастыра бер. Мәселен, тапсырыс беріп көр, – деді апайы.

– Тіпті жүрегім қатты соғып, бетім қызарып кетсе де ме?

– Әрине, толқынның жағаны ұрып, кері қайтып кететіні жадында болсын.

– Сонда бұл толқынмен бірге жүзу секілді ғой? – деді Арман.

– Дәл таптың! Келесі жолы дәл сондай күйді бастан өткергеніңде қатты күйгелектемейтін боласың. Бірте-бірте мазасыздануды мүлдем қоясың. Бұл күшін және төзімділігін жаттығулармен шыңдайтын спортшының шынығуы сынды, – деп түсіндірді Айгүлім апай. – Ауыр атлет 200 фунт көтермес бұрын алдымен 20 фунт көтеруі керек қой, ал желаяқ бір шақырым жүгірмес бұрын оның ширегін жүгіріп өтеді.

Арман жүрегін мазалайтын нәрселерден қашпай, қайталап жасау арқылы жаттығатынын, одан шыныға түсетінін ұғынды.

– Әр нәрседен қорқа беретін мінезімді жеңу, әрине қиынның-қиыны. Мүмкін, ең қиын іс шығар.

– Келісемін. Уақыт өте келе бәрі оңайлай бастайды. Жағдайдың жақсарып келе жатқанына көзің жете түседі, – деді Айгүлім апай.

– Қанша қорқып тұрсам да алға қадам баса беру – құрал-жабдық қоржыныма салған тағы бір құралым болсын, – деді Арман. – Оны мен «Толқынмен бірге жүзу» деп атайтын боламын.

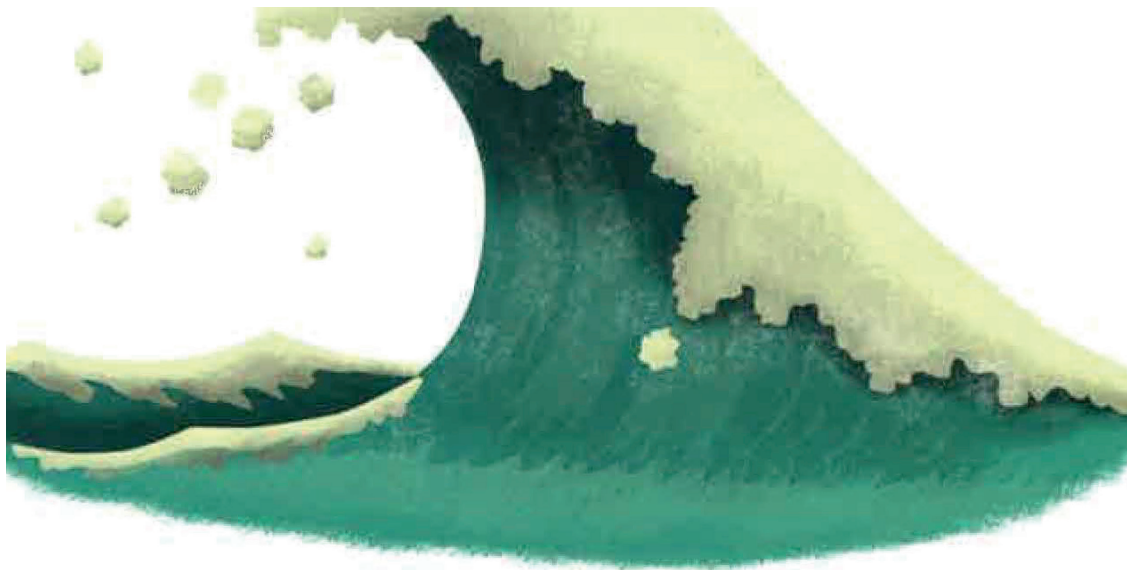
Арман толқынмен жарыса серфинг тақтайын теуіп жүрген кезін елестетті. Айгүлім апай басын изеді:

– Толқынды басқару құралың алаң көңілдің уақытша екенін еске салып тұрады.

Одан соң, олар өзін-өзі жақсы сезінудің өзге де жолдары туралы әңгімелесті. Мысалы, түнгі тыныш ұйқының маңызын және жеміс-жидек пен көкөніс сияқты тағамдарды жеу керек екенін білді.

– Велосипед тепкен ұнайды. Ұшып жүрген сияқтымын, – деді Арман. – Бұдан былай велосипедті көбірек тебемін.

– Тамаша!



Бүгін Арман Айгүлім апайға әкесімен бірге келген еді. Апайы әкелі-балалы екеуіне дұрыс тыныс алуды да үйретті.

– Толқыған кезде, тыныс алуымыз жиілейді. Бұл біздегі үрейді ұлғайта түседі. Сол кезде бір қалыпты, терең тыныс алуың керек.

Айгүлім апай оларға қалай терең тыныс алу керегін көрсетіп берді.

– Мұрынмен ішке қарай терең тыныс алып, демінді сәл ұстап тұр. Іштегі демді аузыңмен асықпай шығар. Бұлшықеттеріміз ширығып тұрсада көңілімізге алаңкіреді, – деп түсіндірді де, әкесімен баласына әрбір бұлшықетке назараударып, оны жиырып, қайтадан босаңсыту жолдарында үйретті. Жаттығудан соң олар сергіп қалды. Арманның да көңілі көтеріле түсті.

– Бұл жаттығуларды кез келген уақытта жасауға болады. Әсіресе, күйгелектене бастағанға дейін немесе сол кезде де жасасаң жағдайың жақсарып қалады, – деді Айгүлім апай. – Мұны «*денені тыныштандыру*» құралдары деп атауыңа болады.

Арманның көз алдына ішіне ауа толып үлкейіп келе жатқан шар елестеді. Ішке ауаны терең тартқан кезде, біздің де ішіміз үлкейеді деп ойлады ол. Оған денені тыныштандыру идеясы ұнады, сондықтан бұл жаттығуларды жиі жасамақ.

– Жаңа құралдарыңды пайдалануға дайынсың ба?

Арман басын изеді.

– Неден бастаймыз?

– Мектепке барамын және Айымжан апайдың сабағында қол көтеремін, әрине, жауапты білген кезде ғана.

Арман «бәрібір қобалжимын-ау» деп ойлады. Мейлі, бәрібір мектепке барады.

– Жарайсың. Осы аптада мектепке баруға даярсың ғой?

Арман сақадай сай еді.



Жетінші тарау

ӨЗГЕРІС ЖАСА

– Бірдеме айтайын ба? – деді Арман әкесіне, балмұздағын жалап қойып. Жапырақ түсіп, қыстың демі сезіліп тұрса да, олар балмұздақтан бас тартқан емес.

– Ал, тыңдайық.

– Баяғыда, тура осындай шоколадты балмұздақты күнде жейтін бір бала болыпты. Ол дүкенге барады да, шоколадты балмұздақ сұрайды, ақшасын төлейді де, балмұздақ сатып алады. Күнде осылай істейді екен.

– Демек, тым көп шоколад жейтін болғаны ғой, – деді әкесі.

– Иә, соңында ол шоколадтан шаршап, балмұздағының дәмін өзгерткісі келді. Құлпынай, тосап қосылған балмұздақтарды да жеп көрсем қайтеді деп ойлады.

– Жаңғақ қосылғаны да бар емес пе? – деді әкесі. Бұл оның сүйікті балмұздағы еді.

– Иә, дүкенде ол да болды. Бірақ бала басқа балмұздақ жеуге қорықты. Дәмді болмай шықса ше? Сондықтан жалығып кетсе де дәмі өзіне таныс шоколадты балмұздақты жей берді. Бірақ «сатушы кездейсоқ шатасып кетіп, құлпынай балмұздағын беріп жіберсе ғой» деп тілейтін.

– Тағы бірде дүкенге барғанда не болғанын таба аласыз ба? – деді әкесіне Арман.

– Ақыр аяғында сатушы байқамай құлпынай балмұздағын ұсынды ма?

- Жоқ, қайтадан шоколадты балмұздақ сатып алды! Арман күліп жіберді. Бұл сөз әкесінің көңілінен шықпады.
- Бірақ келесі жолы ол басқа адамдардың құлпынай қосқан балмұздақты мақтағанын естіп қалды. Сенбесе де, құлпынай қосқан балмұздақты сұрады. Дәмі де ерекше екен.
- Әйтеуір дәмін татып көріпті ғой, дұрыс болған, – деді әкесі.
- Иә, ол қалағанын алды, – деп қосып қойды Арман. – Ол бала нені қаласаң, соны сатып алу керегін ұқты.
- Сөзіңнің жаны бар, балам.
- Ол да мен сияқты, әке. Мен де жаңағы бала сияқты бола аламын.
- Сонда қалай? – деп сұрады әкесі.
- Ешкім маған лупамен қарап отырған жоқ. Сондықтан енді сасқақтап, әбігерленбеймін. Өзім қалаған нәрсені істейтін болатын.
- Дұрыс айтасың, балам. Алғашында қобалжитын да шығарсың. Бірақ күндердің күнінде ол сезім де жоғалады.



– Әрине!

– Суға жүзетін үйірмеге жазылуға дайын сияқтымын.

– Бәстесейік, саған ол жер ұнайды.

– Бірақ жүзу ұнамай қалса ше? (Доминоның кері жүрісі басталды: Дың!).

– Ұнамаса ұнамас. Бірақ талпынысыңның өзіне риза болар едім, балам.

– Ал жүзгенде бәрінен де қалып қойсам не істеймін? (Арман әкесінің көңілін қалдырудан қорықты. Доминоның кері жүрісі жалғаса түсті: Дың, дың!).

– Сен бәрінен бұрын келсең, таңғалар едім. Жалпы жүзуді үйренсең, сені басып озатындар да, қалып қоятындар та табылады.

Арман қайран қалды. Жеңбесе де әкесі еш алаңдамайды екен. Ол баласының уақытын жақсы өткізгенін ғана қалайды.

– Жүзіп жүргенде біртүрлі көрінбеймін бе? – деп сұрады Арман. (Тағы да кері жүріс: Дың, дың, дың!).

Бұл Арманның ең үлкен қорқынышы еді.

– Шынымен де мұны қатты уайымдайсың ба? – деді әкесі.

Арман лупа туралы ойлады және ешкім оның қимылын үлкейтіп қарап отырмағанын еске түсірді.

«Қатыспай-ақ қоярмын. (Дың!). Мейлі, кім не десе о десін. Бәрібір жүзу үйірмесіне жазыламын және жүземін. Тамаша!».

Арман көмекші құралдарын қолданғанына қуанып кетті.

– Әкешім, осы аптада мектепке барамын.

– Мектепке жақсы көңілмен баратынына сенемін, балам.

– Әрине, әкешім. Көр де тұр, сабақты да айтамын, – деген Арманның мектепке тез барғысы кеп кетті.

– Құлыным менің! – деді әкесі мейірлене.



Сегізінші тарау

ДӘЛ СОЛ ЖЕРДЕ ЖӘНЕ ДӘЛ СОЛ УАҚЫТТА

Мектепке барар жолда Арман Арсланға Айымжан апайдың сабағында сабақ айтқысы келетіні туралы айтты.

– Арман, күшті болар еді. Сыныптағы балалар сені жақсы бала әрі ақылды деп ойлайды, сен әсіресе математикадан мықтысың ғой...

Арман өзі туралы ешқашан олай ойлаған емес. Бойын бұған үрей ештеңені ойлауға шамасын келтірмейтін.

– Айымжан апай өзің дайын болғанда сабақ сұраймын деген, – деді Арман көңілдене.

– Жақсы болды ғой. Ал мен ертең жүзу үйірмесіне жазылмақпын. Қызық шығар, – деді Арслан. Арслан Арманның үйірмеге жазыларына күмәнданса да, үміттеніп, айта салды.

– Мен де жазыламын, – Арман сәл қобалжыса да, қорқынышын жеңді. (Дың!).

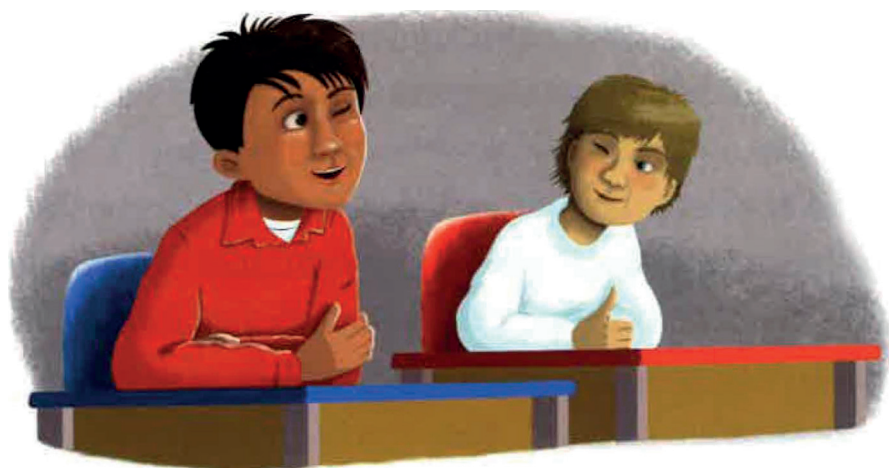
– Керемет! – деді Арслан.

Олар қол алысты.

– Мен де қуанып тұрмын, – деді Арман.

Айымжан апай математикадан үй тапсырмасын тексерді. Ол қол көтерген үш баланы тақтаға шақырып, жұмыстарын көрсетуді сұрады. Арман қолын көтерді. Ол өзінің дем алысын жаттықтырды, мұрнымен баяу тыныс алды.

Айымжан апай оны ортаға шақырды. Тақтаға жақындағанда, жүрегі аузына тығылып, қатты дүрсілдеп бара жатқандай.



Ал саусақтары дірілдегендей болды. Бірақ ол өз-өзін қолға ұстады. Терең тыныс алу кәдімгідей көмектесті. Есептерін шешіп, оны түсіндіру үшін кезегін күтті. «Тақтаның алдындағы ұсқын-ым жаман шығар. Сүмірейіп тұрған болармын...». (Дың!). Баяғы үрей бойын билеп алды. Арман жаман ойды жақсартуға тырысты: «Жоқ, ешқандай да күлкілі емеспін. Тақтаның алдындағы өзге балалардан еш айырмам жоқ». (Дың!). Ол өзін жақсырақ сезінді. Кезегі келгенде тақтадағы жұмысына назар аударды да, сабағын айтуға зейіні ауып, басқа ой көңілінен шығып кетті. «Дауысым жарықшақтанып тұр ма екен?». (Дың!). Тағы бір жаман ойдың сап ете қалғаны-ай! Арман өзіне былай деді: «Ешкім де менің даусыма мән беріп отырған жоқ» (бұл шындығында да солай). (Дың!). Ол айналасына көз тастады. «Барлығы да өз істерімен айналысып отырған сияқты». Бойы жеңілдеп қалды. Арман тапсырманы орындап біткен соң, Тимур сұрақ қойды. Ол сұраққа жауап берді де, орнына отырды. Иығынан ауыр жүк түскендей әрі бойын мақтаныш сезімі кернеді. «Ақыры сабақ айттым-ау!», – деп ойлады ол. Оның саусағы дірілдеп және алақаны терлеп тұрған болатын. Бірақ бәрі дұрыс. Сабақ айту да жақсы екен ғой.

– Рахмет, Арман, – деді Айымжан апай. Ол оның жұмысын жоғары бағалады.

Тимурдың сұрағына жауап беріп тұрған кезінде еш сас-қалақтамағаны, қобалжымағанын еске түсірді. Оған «даусым күлкілі емес пе, түрім қандай болып кетті» деген ой мүлдем келмеген еді. Өзгелердің өзі туралы не ойлап тұрғанына еш алаңдамады. Бар ойы есепте ғана болатын. Осының бәрін қорыта келе, ол тағы бір нәрсені түсінді. «Бір уақытта бір ғана нәрсені ойлау керек!».

Бұл Арман үшін шынында да, таңғажайып, керемет жаңалық болды. Ол енді өзінің құрал-жабдық қоржынына тағы бір құрал қосыпалды. «Енді әр нәрсені ойлап, санамды сан-саққа жүгіртпей, тек дәл қазір болып жатқан нәрсе туралы ғана ойлаймын. Мұғалім сөйлеп жатқанда, оның айтқандарын тыңдаймын. Жүзіп бара жатқанда, жүзу туралы ойлаймын. Мектепте тобыммен жұмыс істегенде, тақырыпқа назар аударамын. Ал ойын ойнағанда, ойнау керегін ғана қаперге аламын».

Арман дәл сол сәттегі оқиғаға ден қойса, «кейінірек не болар екен» немесе «адамдар мен туралы не ойлайды» деп алаңдай бермейді. Бұл оны үрейден арылтатын қалқан іспетті.

Арман бұл ойын Айгүлім апайға және ата-анасына айтты. Әрі өзінің ойлап тапқан жаңа құралын *«Дәл сол жерде және дәл сол уақытта»* деп атады. Сағат осы құралын еске түсіретін болады. Бұдан былай, сырт кейпім қалай екен деп мазасыздана бастағанда дереу ойын *«тура қазіргі уақытқа»* бұрып алады.

...Сабағын айтып болып орнына отыра берген Арманға Арслан бас бармағын көрсетті.

Арман жымиып бас изеді. Ол әлеуметтік үрей сезімін жеңіп шығатынына кәміл сенді. Үміті де ұлғая бастағандай. Неғұрлым көп жаттықса, соғұрлым мықтырақ бола түседі.

Дың! Дың! Дың!

Бұл жаттығудың жемісі мол екен.

ОҚЫРМАНДАРҒА ЕСКЕРТУ!

Элизабет Маккаллум, PhD

«Жұрт мен туралы не дейді» әңгімесі не туралы? Кітапта адамдар арасында өте үркек, әрі жасқаншақ Арман атты баланың бастан кешкендері баяндалады. Үрей мен алаң көңіл оның әбден меңдеп алған. Ол сезімдер мектептегі және мектептен тыс іс-шараларға қатысуына кедергі. Арман өзінің әр сөзіне, әр қадамына қатты мән беріп, көптің алдына шығудан қорғалақтайды. Мұндай сезім мен мінез-құлық социофобия, яғни әлеуметтік үрей деп аталады. Кітапта Арман Айгүлім апаймен бірігіп жұмыс істейді. Айгүлім апай оған әлеуметтік үреймен күресу үшін қажет құралдарды жасап береді. Әртүрлі әдіс-тәсілдерден тұратын «құрал-жабдықтар қоржынын» ойлап тауып, әр үйренген әдісін құрал ретінде сол қоржынға қосып отырады. Әлеуметтік үрей сезімі саған да таныс болса, Арман сияқты сен де сол құралдарды қолданып, бойыңдағы үреймен, мазасыздықпен, алаң көңілмен күресе аласың.

Әлеуметтік үрей деген не?

Жалпы әр адамның бойын кей кейде бейтаныс бір үрей, мазасыздық сезімі билейтіні қалыпты жайт. Алайда ол сезім сүйікті ісіңмен айналысуға кедергі келтіріп, тым жиілеп кетсе, шынымен де үлкен мәселеге кез болғаның. Әлеуметтік үрей сөзін өзгелердің ойынан, сөзінен қорқақтап, қашқақтайтын, өзінен-өзі үркіп жүретін жандарға қатысты қолданады. Әдетте әлеуметтік үрей бойын билеген адам жақындарымен, отбасымен емін-еркін араласа береді. Алайда өзге адамдармен танысқанда, кездескенде немесе көпшілік алдына шыққанда, болмаса таныс емес жағдайларға тап болғанда ерекше ыңғайсызданып, әбігерге түседі. Әлеуметтік үрей мен ұялшақтықтың айырмасы бар.

Ұялшақ бала жаңа танысқан адамдардың алдында өзін жайсыз сезінуі мүмкін. Алайда олар жаңа, таныс емес жағдайлардан ұдайы қашқақтамайды. Ал әлеуметтік үрейі басым адамдар жаңа ортадан тұрақты түрде алыс жүреді.

Күресу немесе қашу

Әр адам кейде қорқып немесе мазасызданады. Кейде сас-қалақтау, қорқудың да көмегі тиіп жататын жағдайлар болады. Денеміз бен миымыз қауіп-қатерді сезеді. Қорыққан сәтте қорғаныш сезімі пайда болады да, қауіпті айналып өтуіміз немесе қашып кетуіміз мүмкін. Бұл сезім – миымыздың қауіпті сезіп, одан қорғану керегін ескерткені деп түсінуіміз керек. Қауіпті сезген сәтте адреналин және өзге де химиялық заттар бөлініп, ағзамыз өзгеріске түседі. Мысалы, жүрек соғысымыз жылдамдайды, тыныс алуымыз жиілейді, көздің қарашығы үлкейеді, денеміз тітіркеніп кетеді... Мұның барлығы қауіптен қашу реакциясы. Бұл сезім саған төнер қауіп-қатерді хабарлап, дененді қорғанысқа даярлайды.

Бұрынғы заманда күресу немесе қашу реакциясы өте пайдалы болды. Ол кездері адамдар үңгірді паналап, арыстан, жолбарыс немесе аю сынды жыртқыштардан қорғанған еді. Жыртқыштар жақындаған сәтті адамдар сезіп, ол жерден айналып өтуге не болмаса қашып кетуге тырысты.

Демек қауіпті сезу ата-бабамыздан жеткен сезім екен. Алайда олар кезіккен қауіп пен біз кезігер қауіптің арасында айырма басқаша екенін ұмытпаған абзал. Қалай болғанда да үңгір адамын қауіптен сақтап қалған қорғаныш сезімі бізге де керек. Қорықпасақ, жүйткіген машинаның жолына шығып кеткер едік, аузы ашық жатқан лифтінің шахтасына құлар едік немесе бұзылып кеткен тамақты да жей салар едік. Демек қорқу сезімі қауіпті дүниелерді айналып өту үшін өте керек екен.

Қорқатын дәнеме жоқ болса ше?

Әлеуметтік үрей немесе кез келген үрей сезімі өршіген адам қауіп қатер жоқ жерде де қорғалақтап тұрады. Олар әр нәрседен қорқып, мазасызданып кетеді. Керек емес жерде де қол-аяғы дірілдеп, аузына сөз түспей, сасқалақтайды. Түрлі сезімдер бойын билеп (жүрек соғысы жылдамдап, терлеп, тыныс алуы жиілеп), жоқ жерден қауіп төніп тұрғандай әбігерленеді. Осылайша оның миы мен ойы қорқыныш туған сәттегі жағдайларды бастан өткереді.

Әлеуметтік үрей бойын билеген бала көп алдындағы әрбір әркетін, іс-қимылын ойлап, қатты алаңдайды. Ол өзін құдды бір «сырт көз» бақылап тұр деп есептейді. Әрі сол сырт көз оның әр қимылын қалт жібермей зерттеп, тіпті келекелеп тұрғандай әсерде жүреді. Ол қатты ұялады және өзгелердің пікірінен қатты қорқады. Кітапта айтылғандай, Арман өзі туралы өзгелер не ойлап қалады деп алаңдаумен жүреді. Әрі осы мазасын алған ойлар оның әлеуметтік ортасына белсене араласуына кедергі келтірді. Ол сабақ үстінде жауап берерде «дауысым күлкілі ме?» деп қобалжыды. Жүзуге барарда да «ерсі көрінетін шығармын» деп қорықты. Арман өз сыныптастары мен достарының қателіктері мен оғаш іс-әрекеттеріне қатты мән бере бермейтін. Ал бірақ өзгелер мұның әр қимылын кірпік қақпастан бақылап тұр деп ойлап жүрді.

Әлеуметтік үрей өміріңе қалай әсер етуі мүмкін?

Әлеуметтік үрей сезімі мазаласа, сен де қорқыныш пен қауіптің, «өзгенің келекесіне қаламын-ау» деген ойдың қаншалықты қажытатынынан хабардар боларсың. Ондай мазасыз ой сүйікті ісіңмен айналысуға, көңілді іс-шараларға қосылуға кедергі келтіреді. «Қандай да бір үйірмеге немесе командаға қосылсам, келемежге айналып кетемін бе» деп қатты алаңдай берсең,

бірте-бірте ондай іс-шарадан мүлдем сырт қаласың. Бұл өз кезегінде серпінді әсер туындатады. Мәселен, ұятқа қаламын деп қоғамдық іс-шараларға қатыса алмайсың, демек достарыңмен араласу, уақытты көңілді өткізу, өмірден көп нәрсені үйрену сынды дүниелерден тыс қаласың. Оның үстіне, қоғамдық өмірге араласпаудан туындайтын үркек сезім пайда болып, өзіңе көңілің толмайды.

Мектеп – қоғамдық, әлеуметтік дағдыларды қалыптастырып, дамытатын орта. Аптаның көп күнін балалар қатарластарымен, мұғалімдерімен бірге өткізеді. Ал әлеуметтік үрей бойын билеген баланың мектепке баруы қиынның қиыны. Мектептегі көптеген іс-шара барысында олардың әлеуметтік үрейі асқынып, үдеп кетеді. Арманның басынан өткен оқиғалар сияқты, әлеуметтік үрей баланың әлеуметтік өмірде белсенді болуына кедергі келтіреді. Ондай бала жауабын біліп тұрса да, сабақ айтудан, мұғалім сұрақтарына жауап беруден қашқақтайды. Бұл баланың білім алу сапасына да нұсқан келтіреді. Мұғалім баланың айтқан жауабын тексеріп, оның дұрыс екеніне көз жеткізуі керек қой. Сонымен қатар, оқушының неге үлгермейтінін де байқап, оны түзету үшін қалай жұмыс істеу керек екенін біліп, пікірін айтуы қажет. Ал әлеуметтік үрейі бар бала сабақта белсенді бола алмайтындықтан, осындай білім алу үдерісінен тыс қалып қояды.

Мәселені қалай шешеміз?

Әлеуметтік үрейді жеңу оңай емес. Бірақ өзгелердің көмегімен тығырықтан шығуға болады. Арнайы мамандар (мысалы, кітаптағы Айгүлім апай) балаға қорқыныш сезімін басып, өзін-өзі қолына ұстауына көмектеседі. Мамандар, сондай-ақ баланың үрейі асқынған кезде әртүрлі әдіс-тәсілдерді қолдануды үйретеді. Арман бұл әдістерді өзінің құрал-

жабдықтар қоржынындағы құралдары деп қабылдады. Арман жинаған құралдар әлеуметтік үрейді жеңгісі келетіндер үшін пайдалы болуы мүмкін. Олардың бірқатарын атап өтеміз.

Үлкейтіп қарау

Әлеуметтік үрейі бар адамдар, көбінесе сөзі мен ісін айналасы ерекше бақылап тұрғандай қорғалақтайды. Лупа – ешкімнің де өзінді кірпік қақпастан қадағаламағанын, әрбір ісінді үлкейтіп қарап тұрмағанын түсіндіретін құрал. Оны қолданғанда, өзінді жайлырақ сезінесің, әрі көпшілік алдында еркіндеу бола түсесің.

Домино

Ойымыз көңіл-күйімізге әсер етеді. Доминоның жүрісі сияқты ол екеуі келесі қадамымызды анықтайды. «Достарым дауысымды жаратпайды» деп алаңдаған Арман сыныпта сөйлегісі келмейтін. Ол ойын өзгерткенде (басқалар оның даусына мән де бермейтін болар), үрейден арыла бастап, сыныпта тапсырмаларды көппен бірге шеше бастады. Ой, көңіл-күй, әрбір қадам доминоның әрбір жүрісі тәрізді.

Мінсіз адам жоқ

Әлеуметтік үрейі бар балалар көпшіліктің алдында қателік жасауды ең жағымсыз, ең ыңғайсыз жағдай деп ойлайды. «Мінсіз адам жоқ» деген құралды қолдануды меңгерсең, қандай қателік жасасаң да, өмір тоқтап қалмайтынын түсінесің. Адамдардың барлығы да қателесетінін ұғасың. Бұл қалыпты жағдай. Шын мәнінде, қателіктеріңді дәл білетін өзің ғана!

Әркімнің өз ерекшелігі бар

Гүлсім туралы әңгімені айтып беру арқылы, Айгүлім апай Арманға әр адамның өз ерекшелігі бар екенін ұғындырды. Әр ерекшелік адамды өзгеше, тіпті сүйкімді етіп көрсетеді. Өзімізді ерекшелігіміз және кемшілігімізбен қабылдауды үйрену оңай

емес. Алайда, табиғи қалпымызды неғұрлым тез қабылдасақ, әлеуметтік үрей соғұрлым тез сейіледі. «Өзгелер мен туралы не ойлайды екен» деген сұрақтарға бас қатыруды қойып, қызықты жайттар туралы көбірек ойланатын боламыз. Шынында да, *әркімнің өз ерекшелігі бар!*

Дәл сол жерде және дәл сол уақытта

Арман «Дәл сол жерде және дәл сол уақытта» құралын өзі тапты! Тимурдың математикадан қойған сұрағына жауап бергенде еш қобалжымағанын байқады. Адам бір уақытта тек бір нәрсені ғана ойлай алатынын түсінді. Демек дәл сол сәтте неге назар аударсаң, сол сезім бойыңды билейді. Демек, дәл сол уақытқа қорқынышқа емес, басқа дүниелерге назар аудару керек.

Толқынмен бірге жүзу

Арман «үрей толқынымен бірге жүзу» құралын да пайдаланды. Айгүлім апай ол тоқтап қалмай алға жылжи берсе, алар асуы көп екенін түсіндірді. Сонымен қатар ыңғайсыз жағдайда қалып қойсаң да, ісінді жалғастыра бер. Сол кезде ыңғайсыздық сезімі жоғалады.

Денені тыныштандыру

Денені тыныштандыру адамдарға көп көмектеседі. Сабырлы болуға және үрейден арылуға үйретеді. Әлеуметтік үрейі бар баланың терең тыныстау, медитация жасау немесе ойын реттеу сынды құралдарды қолдануы және жаттығу жасауы өте пайдалы. Әсіресе мұндай жаттығуларды үрейленуден бұрын немесе үрейлене бастағанда жасаған дұрыс. Құрал-жабдық қоржыныңды үрейді сейілтуге арналған түрлі әдістермен, тәсілдермен жабдықтағаннан кейінгі келесі қадам – оларды қолданып, жаттығу жасауың керек. Ең дұрысы, жаңа мінез-құлықты қалыптастыру қажет. Әрине, алғашында өзіңді ыңғайсыз

сезінерсің. Кітапта айтылғандай, Арман өмірін өзгерту үшін, жүзу тобына қосылу үшін және математика пәнінде өз еркімен тақтаға шығып, сабақ айту үшін өзі үйренген жаңа құралдарын (әдістер мен тәсілдерді) пайдаланды. Осы арқылы ол үрейден, қорқыныштан арылды. Сонымен қатар уақытын қызықтырақ өткізіп, жетістікке жеткен сәттерде бойын мақтаныш сезімі де кернеді.

Әлеуметтік үрейді жеңу қажырлы еңбекті, жаттығуды, әрі қорқыныштарыңмен бетпе-бет кездесу үшін батылдықты талап етеді. Сен де өзгелердің көмегіне жүгіне отырып, Арман сияқты әлеуметтік үрейіңмен бетпе-бет келіп, жеңуге тырыс. Ол үшін құрал-жабдық қоржыныңды түрлі әдістер мен тәсілдерге (яғни құралдарға) толтырып, күреске сақадай сай бол!

Элизабет МакКаллум

PhD, Дюкесн Университетіндегі Мектеп психологиясы бағдарламасының қауымдастырылған профессоры, Пенсильвания штатында сертификатталған мектеп психологы. Балалар мен жасөспірімдердің академиялық және мінез-құлық өзгешеліктеріне байланысты көптеген зерттеу журналдарында жарық көрген мақалалар мен кітап бөлімдерінің авторы.

Автор туралы

Эллен Фланаган Бернс – мектеп психологы, «Мінсіз адам жоқ» және «Сейсенбідегі он тасбақа» кітаптарының авторы. Осы кітабында әлеуметтік үреймен күресу жолдарын көрсетеді. Балаларға арналған кітаптардың емдеу-сауықтыру күші пәрменді құрал екеніне сенеді және әлеуметтік үрейі бар балалармен жұмыста когнитивті әдістерге негізделген терапияны қолдайды. Бернс ханым отбасымен Делавэр штатының Ньюарк қаласында тұрады.

Көркемдеуші туралы

Энтони Льюис Ливерпуль Өнер мектебін бітіріп, бірінші дәрежелі дипломға ие болған. Төрт жүзден аса балалар кітабын, кішкентай балаларға арналған кітапшалардан бастап, мифтердің антологиясына дейінгі ауқымды дүниелерді суретпен безендірген. Құрбақаның тіршілігінен бастап Моцарттың өмірбаянына дейін әртүрлі тақырыптарда суреттер салған.

Ол Англияның Чешир қаласы маңындағы кішкентай ауылда әйелі Катрин, балалары Изабелла, Эмилия, Рори және Дизель мен Гарри атты екі мысығымен бірге тұрады.

Компания жайлы

Magination Press – АҚШ-тағы Америкалық психологтар қауымдастығының баспасы. Ол АҚШ-тағы және әлемдегі психологтардың ең үлкен қауымдастығы және ең ірі ғылыми және кәсіби ұйым.

ЖҰРТ МЕН ТУРАЛЫ НЕ ДЕЙДІ

Дауысым күлкілі ме? Сабақ айтқанда шатасып кетсем қайтем? Барлығы маған қарап шек-сілелері қатып күлетін болар? Жүзе алмасам ше? Барлығы маған тесірейе қарайтын шығар?

Арман өте жасық еді, бірақ соңғы кездері, үрейі асқынып, сабаққа баруға, достарымен араласуға, тіпті қыдыруға да қорқып жүр. Бұл мәселені шешпесе болмайтынын түсінген ол анасына сырын айтады. Ата-анасы мен кәсіби маман Арманға әлеуметтік үрейдің не екенін түсіндіріп, онымен күресудің жолын көрсетіп берді. Кітапта, сондай-ақ Элизабет МакКаллум (PhD) әлеуметтік үрей деген не, онымен қалай күресу керек деген сауалдар төңірегінде ой қозғап, оқырманмен сырласады.