

QAZAQSHA
100
BESTSELLER

NEW YORK TIMES BESTSELLER

*Өз өміріңді
бақылай біл*

ЕРІК-ЖІГЕР

РОЙ БАУМАЙСТЕР,
ДЖОН ТИРНИ

ЕРІК-ЖІГЕР

Өз өміріңді бақылай біл

Р. Баймайстер, Д. Тирни

Балаларымыз Афина мен Люкке арналады

КІРІСПЕ

Табысты болу дегеніміз не? Осы сөздің толық мағынасын қалай түсінген жөн? Бақытты, өз-өзіне сенімді, жұмысына риза, отбасы мен достарына сүйікті болу ма? Тұлғаның қандай қасиеттері мейлінше бақуаттылыққа жетелеудің кілті саналмақ? Психологтердің пікірінше, мұндай кілт екеу: ақыл және ерік-жігер.

Өкінішке орай, ғылыми әлем әзірге интеллектіні арттырудың шынайы әдістері бар ма деген мәселеде ортақ пікірге келген жоқ. Оның орнына өзін-өзі бақылауды жетілдіру жолдарын қайта ашты. Ол, негізінен, Рой Баумаистер зерттеулерінің нәтижесінде болып отыр.

XX ғасыр психологтерінің көпшілігі тәрізді, ол бастапқыда «ерік-жігер» деген ұғымның өзіне аса сеніммен қарай қойған жоқ. Оның ғылымилығына күмән келтірді. Алайда оның зертханалық жағдайлардағы нәтижелеріне зер сала отырып, біздің тілек-қалауымыз бен қарқынымызды бақылауға жауапты менталдық энергияның бар екенін мойындауға мәжбүр болды.

Баумаистердің ерік-жігер бар екенін дәлелдеген эксперименттері қоғамдық ғылымдарға қатысты орталарда ең көп талқыланатын тақырыптың біріне айналды. Ол және оның қызметкерлері ерік-жігерде, бұлшықеттер тәрізді, артық жүктен әлсірейді деген қорытындыға келді. Дегенмен оны жаттықтыруға болады және жүйелі жаттығулар тұрақтылыққа жеткізеді. Одан кем түспейтін тағы бір қорытынды: ерік-жігерді нығайту өмір сапасын арттырудың жақсы амалы болып есептеледі.

Ғалымдар шамадан тыс шығынға бату мен қарыз алуға бейімділік, зорлық-зомбылық жасау, мектепте сабақ үлгермеушілігі, прокрастинация,^[1] алкоголь мен есірткі қолдану, зиянды тағамдарға құмарлық, дене жаттығуларына немқұрайдылық, қызбалық секілді жеке және әлеуметтік мәселелердің басым бөлігінің түп-тамырында өзін-өзі бақылаудың дамымауы жатқанын анықтады.

Өзін-өзі бақылаудың төмен деңгейі іс жүзінде жеке психологиялық зақымдардың – достардан айырылу, жұмыстан шығып қалу, ажырасу, түрмеге қамалу сияқты барлық түріне душар етеді. Бұл, Американың теннистен ашық чемпионатында Серена Уильямстің^[2] эмоциялық әрекеті көрсеткендей, кубок құны; немесе сатқындыққа бейім саясаткерлер тәжірибесі дәлелдегендей, карьера құны болуы мүмкін.

Ақырында, өзін-өзі бақылаудың жетіспеушілігінен біздің қаржы жүйеміз душар болған қауіпті несиелер мен инвестициялар эпидемиясы пайда болды. Нәтижесінде көптеген адам (саяси қайраткерлердің салғырттығынан) өзінің зейнетақы қорынан айырылды.

Адамдардан өздерінің ең жақсы қасиеттерін айтып беруін өтініп көріңіз, олар адалдық, қайырымдылық, креативтілік, батылдық және басқа да қасиеттерін, тіпті қарапайым екенін де тізбелей бастайды, бірақ өзін-өзі бақылауды мүлде атамайды. Бүкіл әлем бойынша екі миллионға жуық адам қатысқан зерттеу барысында олар өзін-өзі бақылауды ең соңында ғана еске алған. Сыналушыларға өз бойындағы негізгі жиырма ерекшелікті маңыздылығына қарай бағалау ұсынылғанда, өзін-өзі бақылау тізімде әрдайым ақырғы орындарда тұрды. Керісінше, олардан өздерінің әлсіз тұстарын айтуды сұрағанда, өзін-өзі бақылаудың болмауын әрдайым бірінші кезекте атаған.

Адамдар ерік-жігерді экстремалды жағдайларда «іске қосылатын» болмыстан тыс қабілеттің бір түрі деп ойлауға бейім. Орталық Германияда тұратын екі жүз әйел мен ер адамнан құралған топты зерттеген соң, Баумаистер мұның мүлде керісінше екеніне көз жеткізді. Арнайы құрылғының көмегімен осы адамдардың тілегі туралы ақпарат тіркеліп отырды. Құрылғы тәулік бойына кездейсоқ тәртіппен автоматты түрде жеті рет қосылып және өшірілетін. Мұқият тексеру күндізгі уақытта адамда тілегіне байланысты пайда болған 10 000-нан астам сигналды анықтады.

Тілек ерекшелікке емес, өмір сүру нормасына айналды. Құрылғыны қосу кезінде қатысушылардың жартысының қандай да бір тілегі, ал төрттен бір бөлігінің сканерлеу алдында бастан кешкен ұмтылыстары тіркелген. Зерттеу барысында оған қатысушылардың

көпшілігі өз бойында пайда болған тілек-ұмтылыстарға қарсыласып баққанын айта кету керек. Алынған мәліметтерге сәйкес, күніне шамамен төрт сағат, яғни қауырт уақыттың төрттен бір бөлігінде адамдар өз бойындағы нәпсімен күреседі. Басқаша айтқанда, осы сәтте әрбір төртінші адам тілекті тұншықтыру үшін өз ерік-жігерін күшейтеді. Көңіл еркін білдірудің, мысалы, шешім қабылдау сияқты түрлерін ескермегеннің өзінде осылай.

Жоғарыда сипатталған зерттеу барысында адамдарда ең көп кездескен нәпсі тамақ ішуді қалауы. Содан кейін ұйықтау, ал артынша қызметтік жазба жазу орнына сөзжұмбақ шешуден ләззат алу пайда болды. Сексуалдық тілектер тізімде бос уақытты өткізудің электрондық пошта мен әлеуметтік желіні тексеру, интернет ақтару, музыка тыңдау немесе теледидар көру сияқты түрлерінен сәл озық тұрды.

Зерттелушілер өз бойындағы нәпсіні жеңу үшін түрлі амал пайдаланды. Көңіл аударудың жалпыға тән амалы басқа іспен айналысу болғанымен, кейде олар өзіндегі тілекті тұншықтыруға да тырысатын. Мұндай әрекеттердің нәтижесі өте күмәнді еді. Олар ұйқышылдықты, сексуалдық қызығушылықты немесе ақша жұмсауға деген тілектерін жеңе алғанымен, интернет пен теледидар көруге, сондай-ақ жұмыс істеудің орнына еркін демалуға деген тілек-қалауларына қарсы тұра алмады. Орташа есеппен өз тілектерінің жартысын ғана ерік-жігердің көмегімен тізгіндей алды.

Мұндай нәтижелер көңіл көншітпейді. Алайда оларды тарихи тұрғыдан ақпараттық дей алмаймыз, өйткені біздің ата-бабаларымыздың өзін-өзі бақылауды қаншалықты қарқынды қолданғаны туралы түсінік бермейді. Ол кезде арнайы құрылғылар болған жоқ және мұндай психологиялық эксперименттер де жүргізілмеген. Дегенмен адамдардың көпшілігі бұрын күйзеліске көп түсе қоймаған деп болжауға болады.

Орта ғасырларда Еуропа халқы, негізінен, шаруалардан тұратын, олар күндіз алқапта бел қайыстырар жұмыстар атқарса, кештерін сыра ішумен өткізетін. Оларға әлеуметтік сатымен жоғары өрлеуге тырысып, мансап құрудың қажеті болған жоқ, сондай-ақ олар еңбекқорлығы немесе салауатты өмір салты үшін марапат та күткен емес.

Ауылдардағы нәпсі әдетте ішімдікпен, секспен және баяғы жалқаулықпен шектелетін. Ал ізгілік кемелдікке ұмтылудан емес, әлеуметтік айыптау объектісіне айналуға деген қорқыныштан қолдау тапты. Ортағасырлық католицизмде жанның құтқарылуы көбінесе әлеуметтік топтың рәсімдер мен мінез-құлық стандарттарын сақтауына байланысты болды және ерік-жігерден ерлік әрекеттер тіпті талап етілген жоқ.

XIX ғасырда фермерлер ауылдық діни қызметкерге, қауымның қысымы мен оның дүниетанымына деген тәуелділіктен арылып, қалаларға көше бастады. Протестанттық реформация дінді неғұрлым жекелендіруді мақсат етсе, ағартушылық сенімнің догмалық сипатын әлсіретті. Викториялық дәуір ортағасырлық Еуропаның моральдық негіздері мен институттық тұғырлары біртіндеп жойыла бастаған өтпелі кезең болды.

Сол замандағы пікірталастың танымал тақырыбы рухани өмірді діннен тысқары таныту мүмкіндігі еді. Виктория дәуіріндегі көп ойшылдардың теориялық зерттеулері діни негіздерге күмән келтірді. Дегенмен осы кезеңнің ғалымдары өздерінің қоғамдық парызы моральдық негіздерді қолдауға сенімді бола отырып, өздерін шынайы діншілдер қатарына қосуды жалғастыра берді.

Бүгінде бізге екіжүзділік пен жалған ұялшақтықты келеке ету оңай; мысалы, Виктория патшайым билік құрған тұстағы адамдар жалаңаш аяқты көргенде құмарлықты оятпау үшін үстелдің аяқтарын арнайы перделермен безендірді. Егер сіз олардың Құдай және борыш туралы байыпты уағыздарын немесе жыныстық қатынас туралы аңғал әңгімелерін оқысаңыз, сол кездегі адамдардың «Мен нәпсіден басқа кез келген нәрсеге қарсы тұра аламын» деген Оскар Уайльдтың философиясынан неліктен жұбаныш тапқанын түсіне аласыз.

Викториялықтар әсіресе қалаларда моральдың құлдырап кетуіне алаңдады. Мұндай құлдыраудан құтқаруды олар тек Құдайдың рақымынан ғана емес, сонымен бірге тіпті атеистің өзін қорғай алатын ішкі күштен де іздеді.

«Ерік-жігер» ұғымын қолдана бастаған да викториялықтар еді, өйткені сол кезде қандай да бір күштің өнеркәсіптік революция кезеңіндегі бу машинасының қуатына өзіндік балама бар екені туралы

түсінік пайда болды. Адамдар XIX ғасырда Атлантиканың екі тарабында да ең танымал басылымдардың бірі болған, ағылшын Сэмюэл Смайлстың Self-Help (Өзіне-өзі көмек) аталатын кітабында баяндалған нұсқауларды басшылыққа ала отырып, осы күштің ішкі резервтерін толықтыруға тырысты. Ол оқырманына «Рухтың күші сабырда» дегенді жеткізеді. «Өз пайдасынан бас тарту» және «қажымас табандылық» деп, ол Исаак Ньютоннан бастап Стонуолл Джексонға дейінгі әр адамның жетістігін түсіндіреді.^[3]

Викториялық дәуірдің тағы бір жетекшісі, америкалық насихатшы Фрэнк Ченнинг Хэддок The Power of Will (Ерік-жігер) деп аталатын халықаралық бестселлер жариялады. Ол осы күшті «санның ұлғаюына төзімді және сапаның өзгеруіне мүмкіндік беретін энергия» ретінде сипаттай отырып, ғылымилыққа ұмтылды. Алайда бұл анықтаманы негіздей алмады және осы энергияның мәніне қатысты болжам да ұсынбады. Бұл «Мен» энергияның сублимациясын білдіретін психикалық белсенділікке тәуелді деп санайтын Зигмунд Фрейдке де қатысты еді.^[4]

Кейінгі зерттеушілер Фрейд ашқан тұлғаның энергетикалық моделін елемеді. Педагогтер, психологтер және басқа авторлар өткен ғасырдың басым бөлігінде ешқандай психикалық энергия жоқ дегенді дәлелдеу үшін құдды өзара жарысқа шыққандай. Ғалымдар тұлға энергиясының қайнар көзін тек жақында ғана Баумайстер зертханасында жүйелі түрде зерттей бастады.

ЕРІК-ЖІГЕРДІҢ ӘЛСІРЕУІ

Егер сіз іргелі зерттеулердің жылнамаларына көз жүгіртсеңіз немесе Әуежайдың кітап дүңгіршегіндегі өзіне-өзі көмек көрсету жөніндегі кітаптарды парақтап шықсаңыз, онда XIX ғасырда танымал болған «мінезді тәрбиелеу» тұжырымдамасының әлдеқашан сәннен шығып қалғанын көресіз. Бұрынғы ерік-жігерге деген қызығушылық айтарлықтай әлсіреді. Оның себебі ішінара викториялық қисынсыз әрекеттерге жауап, ішінара экономикалық өзгерістер мен екі дүниежүзілік соғыстың салдары еді. Бірінші дүниежүзілік соғыс барысындағы ұзаққа созылған қантөгіс көптеген «Қайсар джентльмендерді» өз «парызын» орындау жолында

бекерге мерт болуға душар етті. Америка мен Орталық Еуропаның көптеген елдері анағұрлым еркін өмір сүруге көшті.

Германия олардың қатарына кірген жоқ, Бірінші дүниежүзілік соғыста жеңілгеннен кейін, онда, Өкінішке орай, «ерік психологиясы» елді қалпына келтіруді мақсат етті. Бұл тәсілді ойлап тапқан нацистер еді. 1934 жылғы ұлтшыл-социалистер съезі Лени Рифенштальдың *The Triumph of the Will* (Ерік салтанаты) атты атышулы фильмінде деректі көрініс тапты. Социопат-фюрерге жаппай табынушылықтың нацистік идеологиясы викториялық жеке рухани күш идеясына ұқсамайтынды, алайда адамдар айырмашылықты байқамады. Олар ерік салтанатын Адольф Гитлердің тұлғасы арқылы елестетті.

Ерік-жігердің әлсіреуінен жаман ештеңе байқалған жоқ, ал соғыстан кейін оның әлсіреуіне басқа күштер де ықпал етті. Өнеркәсіп технологияларының дамуына байланысты тауарлар арзандады, қала маңы тұрғындарында ақша пайда бола бастады. Ал сатып алуға деген сұранысты ынталандыру экономиканың қозғаушы күші ретінде қызмет етті және жарнаманың жаңа, күрделі индустриясы тұтынушыны қажет бұйымын уақытында сатып алуға үндеді.

Әлеуметтанушылар дамып-жетілген ішкі моральдық сенімнен гөрі көршілердің пікірін маңызды санайтын жаңа буынның пайда болғанын атап өтті. Викториялық дәуірдің өзін-өзі жетілдіру туралы қатал моральдық трактаттары аңғал-эгоцентристік дүние ретінде қабылдана бастады. Дейл Карнегидің *How to Win Friends and Influence People* (Дос табу және адамдарға ықпал ету өнері) және Норман Винсент Пилдің *The Power of Positive Thinking* (Позитивті ойлаудың күші) тәрізді оқырманды жігерлендіретін шығармалары жаңа бестселлерге айналды. Карнеги шығармасының сегіз беті оқырманға күлімсіреуді үйретуге арналды. Шынайы күлімдеп тұрған адам кез келгенді өзіне баурап алады, оларды сендіре алсаңыз бизнесте табысыңыз шарықтауы сөзсіз.

Пил және өзге авторлар одан да қарапайым әдіс тапты. «Адамның психологиясындағы басты фактор тілегін білдіре алуы», деп үйретті Пил. Жетістігін көз алдына елестеткен адам оған жету жолына түседі. Наполеон Хиллдің *Think and Grow Rich* (Ойлан да байы) аталатын кітабы миллиондаған данамен жарық көріп, сатылды. Ол оқырманға

алдымен қанша ақша қажеттігін анықтап алып, санды қағазға жазу және «осы ақшаның өз қолында бар екеніне сену» туралы баяндайды. Осы авторлардың кітаптары ғасырдың қалған жылдары бойына жақсы сатылды және жігерлі философия осылайша «Сенсең қол жеткізесің» деген ұранға айналды.

Қоғамдық мінездегі бұл өзгерісті психоаналитик Алан Уиллис байқады, ол 1950 жылдардың соңында «Өз кәсібіндегі лас құпия» деп санаған жайтты жариялады, яғни Фрейдтің терапиялық әдістері күткен нәтиже бере алған жоқ. Уиллис өзінің *The Quest for Identity* (Бірегейлікті іздеуде) деп аталатын еңбегінде өз бақылауларын Фрейд заманындағы мәліметтермен салыстыра отырып, мінез құрылымындағы өзгерісті сипаттады. Фрейд пациенттерінің негізгі тобын құрайтын викториялық буржуаның тілектері тым құпия болатын. Ал психоаналитиктер үшін жақсылық пен жамандық туралы қоғамдық, жеке моральдық түсініктері мығым викториялық қорған арқылы осы жасырын тілектердің түбіне жету өте қиынға соқты.

Фрейдтің әдісі невроздардың және басқа да ауытқулардың себебін анықтау үшін осы қорғанысты жеңуді мақсат етті, өйткені ол мәселенің шынайы себебін білу арқылы адамның одан құтылуға мүмкіндігі бар деп есептеді.

Алайда ХХ ғасырдың ортасында адам мінезіндегі «тосқауылдар» өзгерді. Уиллис пен оның әріптестері адамдардың өз проблемасының себебін тезірек түсінуге тырысатынын аңғарды, дегенмен келесі кезеңде психотерапия тиімді болмай, ем көбінесе сәтсіз аяқталатын болды. Викториялықтарға тән табанды мінез болмаған жағдайда, адамдар тіпті өз проблемасының себебін түсінсе де, өмірін өзгерте алмады. Уиллис Батыс қоғамындағы «Супер-Эгоның құлдырауын»^[5] сипаттай отырып, Фрейдтің термині қолданды, бірақ жалпы ол ерік-жігердің әлсіреуі туралы ғана айтты. Ал бұл 1960 жылдардың ортасына қарай жетілген беби-бумерлер мәдениетке қарсы «Не істесең де еркінде» мантрасын жариялағанға дейін болған еді.

1970 жылдардағы «Мен-ұрпақ» аталған поп-мәдениет өз Эгосының өзін-өзі дәріптеуін жалғастырды. Ал әлеуметтанушылар ғасырдың аяғында сан және ықпал жағынан нығая отырып, ерік-жігерге қарсы жаңа дәлелдер келтірді. Олардың дені мінез-

ҚҰЛЫҚТАҒЫ ауытқушылықтардың себебін тұлғаның өзінен тыс: кедейліктен, туыстық байланыстардың бұзылуынан, қысым көрсетуден және қоршаған ортаға, әлеуметтік және экономикалық жүйелерге қатысты басқа шығындардан іздеді.

Себепті сырттан іздеу қашанда ыңғайлы. Бұл әсіресе академиялық зерттеушілерге тән, олар саяси сыпайылық тұрғысынан «жәбірленушіні айыптауды» қаламайды және адамның проблемасының себебі оның өзіне қатысты екенін мойындағысы келмейді. Ал жеке мәселелерге қарағанда, әлеуметтік проблемалардың, ең болмағанда, оларды шешу үшін үнемі жаңа саяси стратегиялар мен бағдарламаларды ұсынатын әлеуметтанушылар тұрғысынан шешімі қалайда табылатыны анық.

Адам өзін саналы түрде бақылай алады деген гипотезаның өзі әрқилы психологтер арасында айтарлықтай күмән тудырды. Фрейдтің ізбасарлары ересек адамның мінез-құлқы бейсаналық күштер мен процестерге негізделетінін мәлімдеді. Ал Скиннер^[6] нақты мінез-құлықта байқалмаса, сана мен басқа да психикалық процестерге айрықша мән беруді қажет санамады. Ол *Beyond Freedom and Dignity* (Еркіндік пен абыройдан тыс) деп аталатын еңбегінде мәлімдегендей, адам табиғатын түсіну үшін кітап атауындағы ескі құндылықтардан бас тартуымыз қажет.

Соның салдарынан Скиннер теориясының көптеген арнайы аспектілері теріске шығарылды. Дегенмен саналы бастама бейсананың бақылауында болады деп есептейтін басқа психологтер, негізінен, оны қолдады.

Еріктің соншалықты маңызды фактор болудан қалғаны сондай тіпті қазіргі заманғы жеке тұлға теорияларында бұл туралы бір ауыз сөз жоқ.^[7] Миды зерттейтін кейбір мамандар оның бар екенін, негізінен, жоққа шығарады. Тіпті философтар бұл ұғымды қолданудан бас тартты. Ерік бостандығының классикалық философиялық мәселесін талқылау барысында олар еріктің жалпы талқылауға тұрарлық тақырып екеніне күмән келтіріп, негізінен, іс-әрекет бостандығы туралы пайымдауды жөн көреді. Кейбіреулері «әлгі бір... ерік деуші ме еді» деп, оны жаратпайтынын анық аңғартады. Ал жақында бір топ ынталы заңгер-теоретик

азаматтардың еркі мен жауапкершілігіне сілтей беретін ескірген тәсілдерден бас тарту үшін ҚҰҚЫҚТЫҚ негіздерді реформалауды ұсынды.

1970 жылдары өз карьерасын Принстонда Әлеуметтік психолог болып бастаған кезінде Баумайстер де «ерік-жігер» Ұғымына қатысты сыни көзқарасты қолдаған еді. Оның әріптестері сол кезде өзін-өзі бақылауға емес, өзін-өзі бағалауға көбірек қызығушылық танытты, ал Баумайстер осы зерттеулерде алғашқы ізашарлардың бірі болды. Ол өз қабілетіне және өзін-өзі бағалауда сенімді адамдар анағұрлым бақытты да табыстылар қатарында болатынын көрсетті.

Ал басқа адамдардың өзіне сенімділігін нығайту әдістерін табуына неге көмектеспеске? Бұл зерттеушілер үшін де, өзін-өзі бағалау мен мүмкіндікті кеңейтудің танымал нұсқаларын I'm OK – You're OK (Мен жақсы, сен жақсы) немесе Awaken the Giant Within (Бойыңдағы алыпты оят) тәрізді тақырыптағы бестселлерден алуға асыққан қалың бұқара үшін де көкейге қонымды мақсат болып көрінді.

Алайда зертханалардағы да, одан тыс жерлердегі де нәтижелер көңіл көншітпеді. Халықаралық зерттеулер өзін өте жоғары бағалайтын АҚШ-тың математик-студенттерінің қабілеті өзін-өзі бағалауы неғұрлым төмен, өзіне сенімділігі аз корей, жапон және басқа ел студенттеріне қарағанда айтарлықтай төмен екенін көрсетті.

Сол кезеңде, 1980 жылдары, бірқатар зерттеушілер өзіндік реттеуге (психологтер үшін бұл термин өзін-өзі бақылауды білдіреді) қызығушылық таныта бастады. Өзін-өзі бақылаудың қайта оралуы оны бұрынғысынша викториялық миф санайтын теоретиктердің зерттеулерінің нәтижесі емес еді. Далалық зерттеулер жүргізетін психологтер өзін-өзі бақылауға тым ұқсас жайттарды жиі ұшырастыра бастады.

ЕРІКТІҢ ҚАЙТА ОРАЛУЫ

Психологияда керемет теориялардың кейде мән-маңызы болмашы-ақ. Адамдар «жаңалықтар ғалымның күтпеген жерден шабыты оянуы арқылы дүниеге келеді» деп ойлауды ұнатады, бірақ іс жүзінде олай емес екені анық. Шабыт тіпті де күрделі дүние емес.

Әрқайсымыз өз іс-әрекетіміздің себебін әрқалай түсіндіре аламыз, сондықтан да психологтердің ашқан жаңалықтары жайында жұрттың: «Ой, мұны менің әжем де жақсы білген», деуі олардың көңіліне келетіні рас. Прогресс әдетте теорияларға емес, Уолтер Мишел сияқты, теорияны іс жүзінде тексерудің көкейге қонымды амалын тапқандарға негізделеді. Ол және оның әріптестері өзін-өзі реттеу туралы теориялық тұрғыдан мәлімдеме жасаған жоқ (шындығында, олар өз зерттеулерінің нәтижелерін өзін-өзі бақылау және ерік терминдері тұрғысынан көптеген жылдар өткен соң ғана талқылауға кірісті).

Ғалымдар тобы балалардың мінез-құлқын зерттеді. Оларды баланың бірден рақаттануға деген ұмтылысқа қарсы тұруды қалай үйренетіні қызықтырды және осы процесті төрт жастағылардан бастап бақылаудың ерекше әдісін тапты. Балаларды бөлмеге кезекпен кіргізіп, оларға мармеладты көрсетті. Сонан соң баланы жалғыз қалдырды, бірақ оған дейін шартты түсіндірді. Мармеладты бірден жеуге болады, бірақ егер экспериментші бөлмеге оралғанға дейін оны жемесе, бала тағы бір мармелад алатын еді.

Балалардың іс-әрекеті әртүрлі болды: біреулері тәттіні бірден жеп қойды; екіншілері өз әуестігімен күресе отырып, ақырында оны жеңе алмады; үшіншілері 15 минут бойы ұстамдылық танытып, уәде етілген тағы біреуін иемденді. Оған қол жеткізгендер көңілін басқа бірдеңеге бұруға тырыса отырып, ішкі қалауына қарсы тұра алды; бұл осы эксперимент жүргізілген кезең үшін, яғни 1960 жылдар үшін қызықты ғылыми дерек болған еді.

Көп уақыт өткенде, орайы келіп Мишел тағы бір жаңалық ашты. Оның өз қыздары балалар мен мармеладқа қатысты эксперимент жүргізілген Стэнфорд кампусындағы мектепте оқитын. Мишел бұл экспериментті аяқтап, басқа мәселелерге көңіл қойып жүргенімен, қыздары өз сыныптастары туралы кейін де талай айтып жүрді. Мишел мармеладты бірден жеп қойып, екіншісін ала алмаған балалардың мектепте де, одан тыс жерлерде де әртүрлі оқиғаларға ұшырағанына назар аударды.

Осы үрдістің анық-қанығын тексеру үшін Мишел мен оның әріптестері сол экспериментке қатысқан жүздеген баланың есейген кезіндегі оқиғаларын зерттеді. Олар төрт жасында ерік-жігерін

көрсеткендер кейін сыныпта және емтихандарда да Үздік нәтижелерге жеткенін анықтады. 15 минут бойы ұстамдылық танытқан балалар бірінші минутта-ақ тәттіні жеп қойғандармен салыстырғанда, колледжге түсуге емтихан тапсырған кезде 210 тармаққа артық жауап берген. Ерік-жігері жоғары балалар сыныптастар арасында беделді болған, оқытушылардың да сенімін иеленген. Осы балалар ержеткенде олардың жалақысы да жоғары болған. Олардың дене салмағының өсу көрсеткіші төмен екені байқалған, ал бұл орта жаста толысуға аса бейім болмайтынын білдіреді. Олар есірткіден де бойын аулақ салған.

Бұл бір ғажайып нәтиже болды, өйткені сыналушылардың сәби шақтағы мәліметтеріне сүйене отырып, олардың ересек кезіндегі өзгерісі жайында статистикалық тұрғыда негізделген гипотеза жасау оңай емес. Анықталған айырмашылық, ересек тұлғаны қалыптастырудың негізі ретінде, сәби шақтағы эксперименттің маңыздылығын ерекшелеп көрсеткен психологиядағы фрейдтік психоаналитикалық көзқарасқа берілген өткір соққылардың бірі болды.

1990 жылдары осы әдебиетке шолу даярлау кезінде Мартин Селигманның мынаған көзі жетті: ауыр психологиялық жарақаттар мен аштық жағдайларын есептемегенде, сәби шақтағы көріністер ересек тұлғаның қалыптасуына ерекше әсер етуі мүмкін екенін дәлелдейтін нақты айғақтар аз екен. Ал ол байқаған балалар мен ересектердің ерекшеліктері арасындағы аздаған маңызды корреляция (мысалы, жылы шырайлы немесе көңілсіз мінез) генетикалық бейімділікпен сабақтастыра түсіндірілген еді.

Мармеладтан бас тартқыза алар ерік-жігерді тұқым қуалайтын белгілермен де түсіндіруге болады, алайда бұл тәрбиенің де жемісі. Өмір бойына өз жемісін беретін артықшылықтарды баланың бойына осылай ерте жастан егуге болады.

Баумайстердің 1994 жылы әйелі Дайанн Тайспен (Кейс Вестерн Резерв университетінің профессоры) және Гарвард профессоры Тодд Хэзертонмен бірлесіп жазған *Losing Control* (Бақылаудан айырылу: адамдар өзін-өзі басқару қабілетінен қалай және неліктен айырылады) атты академиялық еңбегінде бұл нәтижелер одан да әсерлі көрінеді. «Өзіндік реттеудің жетіспеушілігі бүгінгі басты

Әлеуметтік патология» деген Қорытындыға келе отырып, олар осы фактордың ажырасу, тұрмыстық зорлық-зомбылық, қылмыс және басқа да көптеген проблемалар деңгейінің жоғары болуына әсер ететінін дәлелдеді.

Кітап жеке тұлғаны тестілеуде өзін-өзі бақылау деңгейін өлшеу әдістемесін әзірлеумен қоса, басқа эксперименттер мен зерттеулерге де жол ашты. Зерттеушілер колледж студенттерінің бағаларын олардың отыз шақты жеке қасиетімен салыстырғанда, жоғары бағаға негіз болатын жалғыз қасиет өзін-өзі бақылау болды. Өзін-өзі бақылау деңгейі IQ және оқуға түсу емтихандарының нәтижесіне қарағанда студенттердің үлгерімін де жақсы болжады. Туа біткен ақылдың артықшылығы болатыны сөзсіз десе де, зерттеу барысы колледж студенттерінің сабаққа тұрақты қатысуына, үй тапсырмасын орындауына және сабаққа көбірек уақыт бөлуіне ықпал ететін өзін-өзі бақылаудың маңыздылығын дәлелдеді.

Өзін-өзі бақылау деңгейі жоғары менеджерлерге әріптестері мен оның қарамағындағылар да жоғары баға берді. Өзін-өзі бақылау жағынан дамыған адамдар басқа адамдармен ұзақмерзімдік тұрақты байланыстар құру және қолдау бойынша айтарлықтай жақсы нәтиже көрсетті. Олардың қоршаған ортаға деген эмпатиясы анағұрлым дамыған, яғни олар жағдайды басқа адамның көзімен бағалай білуді меңгерген. Олар эмоциялық тұрғыда тұрақты және алаңдаушылыққа, күйзеліске, паранойяға, психозға, обсессивті-компульсивті мінез-құлыққа,^[8] ас қорытудың бұзылуына, ішімдіктен және басқа аурулардан болатын проблемаларға бейімділігі төмен келеді. Олар сирек ашуланады және олардың ашу-ызасы ешқашан күш қолдану немесе сөз арқылы агрессияға ұласқан емес.

Сонымен қатар өзін-өзі бақылау деңгейі төмен адамдар өздерінің серіктестеріне зорлық-зомбылық көрсетуге және басқа да қылмыстарға бейім болды, сондай-ақ, Джун Тэнгидің мысалдарында көрсетілгендей, мұның бәрі қайталанып отырған. Ол Баумайстермен бірге психологиялық тестілеуге арналған өзін-өзі бақылау шкаласын жасаумен шұғылданды. Тэнгни түрмеде отырғандарды тестілеуден өткізді және түрмеден шыққандардың тағдырын бірнеше жыл бойына бақылады. Ол өзін-өзі бақылау

деңгейі төмен адамдардың, Әдетінше, тағы Қылмыс жасап, Қайтадан торға Қамалғандарын анықтады.

2010 жылы одан да маңызды аргумент пайда болды. Әртүрлі елден жиналған Ғалымдар тобы көп жылғы тынымсыз зерттеу аясында, Жаңа Зеландияда мыңдаған баланың дүниеге келуінен бастап, 32 жасқа толғанға дейінгі өмірін бақылады. Әр баладағы өзін-өзі бақылау деңгейі әртүрлі тәсілдермен өлшенді (Ғылыми зерттеулер, бақылаулар, ата-аналардан, мұғалімдерден және балалардың өзінен туындайтын мәселелер туралы ақпарат). Бұл өлшеудің сенімділігін қамтамасыз етті, осылайша Ғалымдар өзін-өзі бақылаудың дамуын жасөспірімдік және ересек кезеңдегі көптеген салдарлармен салыстыра алды.

Өзін-өзі бақылау деңгейі жоғары балалар есейгенде денсаулығы жақсы болған, толысуға және жыныстық жолдармен берілетін ауруларға бейім болмаған, тіпті ауыз қуысы мен тіс тазалығының жақсы күтімімен ерекшеленген (шамасы, өзін-өзі бақылаудың дамуы тіс щеткасы мен тіс жібін пайдалану дағдысын да қамтыса керек). Өзін-өзі бақылау ересектерге тән күйзелістен де қорғаған, ал оның жетіспеушілігі ішімдік ішу мен есірткі пайдалануға бейімділікпен белгіленді.

Өзін-өзі бақылауы дамымаған балалардың кейін қаржылық жағдайы нашар болған. Олар жалақысы аз қызметтер атқарды, жинақ қорлары да мардымсыз болды, сондықтан үй сатып алуды немесе бақуат қарттықты қалай армандасын? Олардың балалары көбінесе толық емес отбасында тәрбиеленді, өйткені мұндай ата-аналар ұзақмерзімдік қарым-қатынасты талап ететін тәртіпке дайын емес еді. Ал өзін-өзі бақылау деңгейі жоғары балалардың есейгенде некесі тұрақты және балалары толыққанды отбасында тәрбиеленді.

Өзін-өзі бақылаудың төмен деңгейі ақырында түрмеге түсуге душар етуі мүмкін. Өзін-өзі бақылау деңгейі өте төмен болғандар арасында 32 жасқа дейінгілердің 40 пайыздан астамы қылмыстық баптар бойынша сотталған. (Салыстыру үшін: бала кезінде өзін-өзі бақылау деңгейі жоғары болғандар арасында сотталғандар саны 12 пайыз.)

Әрине, келтірілген айырмашылықтардың кейбіреуі интеллектуалдық даму деңгейіне, тапқа және нәсілдік

ерекшеліктерге де байланысты. Дегенмен аталған факторларды ескере отырып, тиісті түзетулерден кейін де нәтижелер өзгеріссіз қалған. Келесі зерттеуде осы ғалымдар бірдей үй жағдайында өсіп келе жатқан балаларды салыстыруға мүмкіндік болу үшін ағалы-қарындасты ағайындыларды бақылаған. Сайып келгенде, балалық шағында өзін-өзі бақылау деңгейі төмен баланың тағы да ересек өмірінде де нәтижелері тым төмен болған: ол ауруға бейім, кедейлеу және түрмеге түсу ықтималдығы да жоғары болды. Бұдан шығатын бір ғана қорытынды: өзін-өзі бақылау өмірлік күш және табыс кілті.

ЭВОЛЮЦИЯ ЖӘНЕ ЭТИКЕТ

Психологтер өзін-өзі бақылаудың артықшылығын зерттеп жатқанда, антропологтер мен неврологтер оның эволюциясын түсінуді мақсат етті. Адамның миы үлкен және дамыған маңдай бөліктерімен ерекшеленеді, олар бізді негізгі эволюциялық артықшылық деп саналатын айналадағы мәселелерді шешуге арналған ақыл-оймен қамтамасыз етеді. Тіпті ақылды жануар ақымақ жануармен салыстырғанда тіршілік етуге және көбеюге жақсы бейімделген.

Бірақ үлкен ми энергияны көбірек талап етеді. Ересек адамның миының салмағы дене салмағының шамамен екі пайызын құрайды, алайда ми бүкіл ағзаның 20 пайыздан астам энергиясын тұтынады. Миды энергиямен қамтамасыз ету үшін көп калория алуға мүмкіндік берген жағдайда сұр заттың қосымша көлемі ақталады, ал ғалымдар үшін өз энергия шығынын мидың қалай өтейтіні түсініксіз еді. Қуатты маңдай бөліктері бар ең үлкен мидың генетикалық пул арқылы өтуіне нақты мүмкіндік берген не?

Үлкен мидың энергияны өтеуі туралы алғашқы түсініктердің бірі банан мен басқа да жоғары калориялы жемістерге қатысты болды. Шөпқоректі жануарларға келесі жолы қайда жайылатыны туралы ойланудың қажеті жоқ. Ал өткен аптада піскен банан өсімдігінің бүгін толығымен желінуі мүмкін, не оның жемісі әбден пісіп кетеді немесе бұзыла бастайды. Гипотезаға сәйкес, піскен жемістерді қайдан іздеуді түсіну үшін банан жеушіге көлемді ми кажет, ал банандағы калория осы жетілген миды энергиямен жабдықтайды.

Аталған болжам көкейге қонымды көрінгенімен, бар болғаны гипотеза күйінде қалды. Антрополог Робин Данбар түрлі жануарлардың миы мен қоректік азықтарын зерттей келе, оған дәлел таба алмады. Мидың мөлшері тамақтану түріне байланысты емес. Уақыт өте келе Данбар «Үлкен ми табиғи ортамен өзара әрекеттесу үшін емес, тіршілік үшін әлдеқайда маңызды әлеуметтік салада даму үшін жетілді» деген тұжырым жасады. Миы үлкен жануарлар күрделі әлеуметтік өзара әрекеттесуімен сипатталады.

Бұл тұжырым *Homo sapiens* туралы жаңа болжамға әкелді. Адамдар маңдай бөліктері аса дамыған приматтар, өйткені олар күрделі әлеуметтік қауымдастықтар құруға қабілетті. Өзін-өзі бақылау бізге нақ сондықтан да айрықша қажет. Біз ерік-жігер туралы, оны өзін-өзі жетілдіру құралы ретінде, яғни диетамен тамақтану, жұмысты уақытылы орындау, жүгіру мен жаттығу, темекі тартудан бас тарту деп ойлауға бейімбіз, бірақ біздің ата-бабаларымызда ерік-жігер дамуының басты себебі бұл емес шығар. Приматтар топтың басқа мүшелерімен тіл табысу үшін өзін-өзі бақылауды қажет ететін әлеуметтік тіршілік иелері. Олар тіршілігіне қажетті қорек үшін бір-біріне тәуелді. Азықты бөлу кезінде таңдау құқығы әдетте мәртебесі ең жоғары және күшті аталығына тиеді, ал қалғандары өзінің әлеуметтік мәртебесіне сай кезегін күтеді.

Мұндай топтың жекелеген мүшелері өз тіршілігі үшін қоректі бас салуға деген ұмтылысын тежеуі керек, әйтпесе оларды ұрып тастайды. Егер миы ақтиіннің миындай болса, шимпанзе мен маймыл азықты бейбіт түрде бөлісе алмайтын еді. Олар азықтан алатын калориядан гөрі, төбелесте көбірек калория жұмсауы мүмкін.

Басқа жануарларда қоректену кезінде этикеттің бастамасынан көрінетін интеллект белгілері болса да, олардың өзін-өзі бақылауы адами өлшемдер бойынша мүлдем болмашы-ақ. Сарапшылардың пікірінше, ең ақылды маймылдың ақылы алдағы 20 минутқа ғана бағдарланған. Бұл альфа-аталықтың қоректенуіне мүмкіндік беру үшін жеткілікті, бірақ кешкі азықтан кейін жоспарлауға жеткіліксіз. (Кейбір жануарлар, мысалы ақтиіндер, инстинктивті түрде азық қорын жинайды және оларды кейінірек шығарады, бірақ бұл жинақтаудың саналы жоспары емес, бағдарламаланған мінез-құлыққа жатады.)

Маймылдарды тал түсте бір рет қоректендірген эксперимент барысында олар азық үнемдеуді үйрене алмады. Олар күндізгі қоректену кезінде қалауынша ішіп-жеді, әбден тойған олар тамақтың қалдықтарына назар аудармады немесе оларды бір-біріне лақтырумен болды. Ертеңгілік олар аш болатын, себебі аста-төк түскі азықты үнемдеп алып қойып, кешқұрым немесе ертеңгілік ішіп-жеу олардың ойына келген жоқ.

Бұдан екі миллион жыл бұрын ата-бабаларымызда жетіле бастаған озық мидың арқасында адамдар бұл орайда пысықтық танытады. Өзін-өзі бақылау функциясының көп бөлігі бейсаналы деңгейде орындалады. Іскерлік түскі ас кезінде бастықтың табағынан ет жеуді өзіңе саналы түрде тыюдың қажеті болмайды. Миымыздың бейсаналы жұмысы бізге үнемі әлеуметтік конфликтіден аулақ болуға көмектеседі және ол көптеген түрлі амалдармен білінбей орындалады, сондықтан да болар, кейбір психологтер «біздің нағыз бастығымыз да сол шығар» деген қорытындыға келді. Бейсаналық процестерге деген қызығушылық зерттеушілердің бұрынғы қателігінен туындайды. Олар санамен басқару үшін тым тез реакцияларды сәйкестендіру мақсатында мінез-құлықты барған сайын бөлшек бірліктерге бөлді.

Егер сіз бір миллисекундтағы қандай да бір қозғалыстың себебін іздесеңіз, себеп ми мен бұлшықет арасындағы жүйке жасушасының талшығы бойымен өтетін импульс болып шығады. Сана бұл процеске қатыспайды, өйткені адам жүйке жасушаларындағы импульстерді жете түсінбейді. Алайда адамның ерік-жігерін осы қысқа уақыт бірліктерінің синтезінен іздеу керек. Ерік жалпы көріністің бөлігі ретінде қазіргі жағдайды бағалауға қатысады. Темекінің бір данасы сіздің денсаулығыңызға қауіп төндірмейді. Торттың бір тілімінен семіріп кетпейсіз, ал тапсырманы бір рет орындамаудан мансабыңыз құлдырамайды.

Дегенмен деніміз сау болып, жұмысымыздан айырылып қалмау үшін, біз осыған ұқсас эпизодтардың әрқайсысын азғырушылықпен күресте жалпы стратегияның бір бөлігі ретінде қабылдауымыз керек. Міне, саналы түрде өзін-өзі бақылау қайда пайда болады десек, іс жүзінде өмірдің кез келген саласында оның жетістік пен сәтсіздік арасындағы айырмашылықты анықтайтыны да сондықтан.

ОСЫ КІТАПТЫ ОҚЫП ШЫҒУҒА ӨЗІңДІ МӘЖБҮРЛЕУДІң ҚАЖЕТІ НЕ?

Өзін-өзі бақылаудағы бірінші қадам – мақсат қою, сондықтан сізге осы кітапқа қатысты өз мақсатымызды баяндаймыз. Біз мұнда әлеуметтік ғылымдардың маңызды заманауи жетістіктерін викториялықтардың өмірлік даналығымен біріктіруге тырысамыз және ерік-жігер (немесе оның болмауы) ұлы тұлғалар мен олардың қатарына жатпайтын қарапайым адамдардың өміріне қалай ықпал ететіні туралы әңгімелегіміз келеді. Яғни ірі компаниялардың басшылары күнделікті тәртіптің құпиясына қанық болу үшін неліктен каратэнің бұрынғы нұсқаушысына күніне 20 мың доллардан төлейтінін және Силикон алқабындағы кәсіпкерлер ХХІ ғасырдың құндылықтарын ілгерілетуге арналған цифрлық технологияларды не үшін ойлап табатынын түсіндіреміз.

Сіз британдық күтушінің Миссуридегі шырылдаған үшемді қалай жұбатқаны және Аманда Палмер, Дрю Кэри, Эрик Клэптон мен Опра Уинфри сияқты танымал тұлғалардың өз ерік-жігерін қалай пайдаланғаны туралы білесіз. Дэвид Блэйннің 44 күн бойы тамақтанудан қалай бас тартқаны және зерттеуші Генри Мортон Стэнлидің Африканың шөл даласында бірнеше жыл өмір сүргені жөнінде әңгімелейміз. Сондай-ақ өзін-өзі бақылауды ғалымдардың қалай қайта ашқанын талқылаймыз және оның зертханадан тыс әсері туралы сөз қозғаймыз.

Өзін-өзі бақылаудың артықшылықтарын бағалаған психологтер жаңа жұмбаққа тап болады: ерік-жігер дегеніміз не? Жегің келген мармеладтан бас тарту үшін не істеу қажет? Баумайстер осы сұрақтарға жауап іздей бастаған кезде, оның жеке тұлға туралы түсінігі сол жылдардағы дәстүрлі ақпараттық-процессорлық модель аясына толығымен сәйкес келді.^[9] Ол және оның әріптестері ақыл-ойды миниатюралық компьютерге ұқсатты. Психиканың осы ақпараттық модельдері әдетте күш және қуат сияқты ұғымдарды елемеді, олардың ескіргені соншалық адамдар олар туралы тіпті есіне де алмайтын. Сол кезеңде Баумайстер басқа біреулердің көзқарастары түгілі, алдағы уақытта өз көзқарасында өзгеріс болатынын тіпті

күткен емес. Ал Әріптестерімен бірге зерттеулерге кіріскен кезде бұрынғы идеялары оған соншалықты ескіргендей көрінген жоқ.

Баумайстер зертханасында жүргізілген ондаған эксперименттен және Әлемнің түкпір-түкпіріндегі жүздеген басқа зерттеулерден кейін ерік-жігер мен тұлға туралы жаңа түсінік пайда болды. Сіз адамның мінез-құлқындағы жаңалықтар және оларды өзіңді жақсы жаққа өзгерту үшін іс жүзінде қолдану туралы білетін боласыз. Өзін-өзі басқаруға қол жеткізу өзіне-өзі көмектесу жөніндегі көп таралыммен шығарылған заманауи нұсқаулардағы «сиқырлы әдістер» уәде еткендей оңай болмас, дегенмен бұл, викториялықтар айтқандай, зеріктіретін дүние де емес. Ең соңында, өзін-өзі бақылау адамды титықтаудан құтқаратын және ерік-жігерді маңызды сәттерге үнемдейтін болғандықтан, еркін тыныстауға мүмкіндік береді.

Осы кітаптан алатын ғұмырлық сабақтар сіздің өміріңізді әлдеқайда өнімді де толыққанды ғана емес, анағұрлым жеңіл де бақытты ететініне сенімдіміз. Сондай-ақ кітапты оқу барысында сізге жалаңаш балтырды көргенде туындайтын күнәһар нәпсі туралы уағыз айтылмайды: оған кепілдік береміз.

I тарау. ЕРІК-ЖІГЕР: МЕТАФОРА МА, ӘЛДЕ ОДАН ДА АРТЫҚ ПА?

*Еркімізге бағынбастан кейде біз, Өзіне қас
дию-періге айналып, Ауыздықтай алмай соны,
жеңілеміз Осалдықтан, әуестіктен бойдағы.*

Уильям Шекспир, «Троил және Крессида»

Егер сіз Аманда Палмердің музыкасымен аздап таныс болсаңыз және оның Англияда тыйым салынған түсік жасату туралы өнін тыңдасаңыз, немесе өзінің қатысуымен түсірілген, оның жалаңаш

күйінде пышақ ұстап алып, дәлізде жалаңаш жігітті Қуып жүрген «Сатқын» атты клипін көрсеңіз, оны өзін-өзі бақылаудың керемет үлгісі деп санауыңыз екіталай.

Оны әрқалай сипаттады: Әлдеқайда ықпалды Леди Гага деді, қалжыңбас Мадоннаға балады, тіпті транссексуал арандатушы, «Брехттің панк-кабаресінің» айрықша фанаты деп те атайтын, бірақ оны «Ұстамды» және «викториялық» деу мына сипаттамалармен еш үйлеспейтіндей. Бәрінен бұрын ол дионистік тұлға. Аманда ағылшынның фантаст жазушысы Нил Гейманның үйлену туралы ұсынысын қабылдағанда, оның өз келісімін ресми түрде Твиттерде жариялауы («Мен келісім берген сияқтымын. Шамасы, қатты мас болсам керек») «бас жазғанын» мойындағандай болып шықты.

Дегенмен тәртіпке бойсұнбаған әртістің осыншама музыка жазуы және бүкіл әлем бойынша концерт беруі мүмкін емес еді. Палмер дайындықсыз «Радио-сити-мюзик-холл» сияқты орында өнер көрсете алмас еді. Мұндай қасиеттен мүлдем айырылған адамның образын жасау үшін өзін-өзі бақылау өте жоғары деңгейде болуы қажет. Ол өзінің жетістігін «зен жаттығуының шегі» арқылы, яғни тірі мүсіннің ұзақ уақыт қимылсыз күйде болуымен түсіндіреді. Палмер алты жыл бойы көшеде өнер көрсетіп, корпоративтік іс-шараларға арналған тірі мүсіндер көрсететін компания құрды.

Палмер шығармашылығын туған жері Бостонда 1998 жылы 22 жасында бастады. Ол бейнежазба түсірумен айналысып, өзін «жас рок-жұлдызға» балады, бірақ өз шығындарын төлеуге әлі ақшасы жетпейтін. Сондықтан өзінің Германияда көргеніне ұқсас сахналанған көше қойылымдарымен Гарвард гүлбағында өнер көрсете бастады. Ол өзін «сегіз футтық^[10] қалыңдық» деп атады. Бетіне аппақ грим жасалған, үстіне қалыңдық көйлегін киген, қолында ұзын ақ қолғабы бар, гүл шоғын ұстаған ол қорапқа шығып тұрды. Егер біреу оған тиын лақтырса, ол оған гүл сыйлады, бірақ қалған уақытта мүлдем қимылсыз күйде болды.

Оны талай рет қорлауға тырысқандар болды: оған түрлі заттарды лақтыратын немесе күлдіруге тырысатын, тіпті оны жұлқылайтын. Оған бұлай тұрғанша жұмыс істеу керектігін айтып айқайлайтын,

ақшасын тартып алмақ боп қорқытатын. Мас адамдар кейде оны қораптан сүйреп түсіріп, құлатқысы да келген.

«Несі жақсы дейсің, деп еске алады Палмер. Бірде мас студент менің аяғымның арасына басын ысқылап жатқанда, мен аспанға қарап тұрып: «Мейірімді Құдайым, мен осыған лайық па едім?» деп ойладым. Бірақ сол алты жыл ішінде мен рөлден бар болғаны екі рет шығыппын».

Жиналған көпшілік оның төзімділігіне қайран қалды; оны көргендер осыншама уақыт бойы денені бір қалыпта ұстап тұру өте қиын деп есептеді. Алайда Палмердің ойынша, бұл бұлшықеттің ширығуы емес. Иә, ол осы міндетті атқару үшін белгілі бір шектеулерді ұстанды (мысалы, денесінде байқалмайтын аздаған дірілді қоздыратын болғандықтан, кофе ішуден бас тартты), бірақ негізгі міндет оның басында еді.

«Бір орында қимылсыз тұру соншалықты қиын емес, дейді ол. Тірі мүсін болу өнері реакцияға қабілетсіздік күйін игеру деген сөз. Маған көзімді қимылдатуға болмайды, сондықтан тіпті қызықты болса да, айналамдағы нәрселерді қадағалай алмаймын. Менімен сөйлесетін адамдарға жауап беруге, күлуге болмайды. Тіпті мұрнымнан маңқам ағып тұрса да, сіңбіре алмаймын. Құлағым қышыса қаси алмаймын. Егер бетіме маса қонса қағып тастай алмаймын. Міне, негізгі сынақтар осылар».

Бұл талаптар, негізінен, психологиялық тұрғыда болғанымен, ол біртіндеп физикалық талаптардың да пайда бола бастағанын байқады. Табысы өзін қанағаттандырғанымен (сағатына шамамен 50 доллар), ол ұзақ уақыт қимыл-қозғалыссыз тұра алмайтынын түсінді. Әдетте ол бір жарым сағат бойы қимылсыз тұрып, бір сағаттық үзілістен кейін тағы 90 минут қорапқа шығатын, сонымен аяқтаушы еді. Туристік маусым қызған шақта ол кейде «Ренессанс» фестивалінде жұмыс істеп, бірнеше сағат бойы орман құдайын бейнелейтін, бірақ одан қаты шаршайтын.

«Мен үйге аяғымды сүйретіп, өзер жететінмін, дейді Палмер. Келіп, ыстық ваннаға жататынмын, сонда миымда мүлдем ештеңе болмайтын».

Неліктен? Ол бұлшықетті жұмыс істету үшін энергия жұмсаған жоқ қой. Ауыр тыныстаған жоқ. Жүрек соғысы да жиілеген емес.

Ештеңе істемеудің несі қиын? Оның азғырушылыққа қарсы тұру үшін ерік-жігерді жаттықтырдым деуіне болар еді, бірақ XIX ғасырда бұл түсінік абырой бермейтін. Ерік-жігерді жаттықтыру дегеніміз не? Оны қандай да бір жолмен көруге бола ма? Әлде бұл жай метафора ма?

Мұның жауабын... жылы бөлкелерден іздеу керек екен, ол кейін мәлім болды.

ШАЛҒАММЕН ЖҮРГІЗІЛГЕН ЭКСПЕРИМЕНТ

Кейде Әлеуметтанушылар өз эксперименттерінде тым қатыгездік танытып жатады. Баумайстердің зертханасына келгенде студенттердің қарны аш еді, себебі шарт бойынша эксперимент алдында ештеңе жеуге болмайтын. Енді олар қазір ғана зертханадағы пештен шыққан шоколадты бөлкелердің хош иісі жайлаған бөлмеде отыр. Экспериментке қатысушылар шоколадты бөлкелер, бірнеше тақта шоколад және шалғам салынған табақша қойылған, жаюлы дастарқанға отырды. Кейбіреулеріне бөлке мен шоколад берді. Ал жолы болмағандарға «шалғам шарты» бойынша ешқандай тәтті емес тек шалғам тиді.

Азғыруды күшейту үшін ғалымдар студенттерді бөлкелері және шалғамдарымен оңаша қалдырып, жасырын терезеден бақылауға көшті. Шалғам тигендер нәпсімен барынша күресіп бақты. Біреулері өзін аздап шалғам жеуге көндіргенше бөлкеге көңілсіз көз салумен болды. Бөлкені қолға алып, ыстық шоколадтың иісіне елітіп, іскеп отырғандар да ұшырасты. Бір жұп бөлкені еденге түсіріп алды да, өздерінің күнәмен ойнап отырғаны туралы ешкімнің ойына келмеуі үшін бірден көтеруге ұмтылды. Бірақ ақырында ешқайсысы да тыйым салынған тағамнан ауыз тимеді. Азғырушылық шегіне жетсе де, қатысушылар жеңді. Бұл эксперименттің пайдасына шешілді: бөлкелер шынында да тәбет ашатын, ал олардан бас тарту үшін студенттер бар ерік-жігерін жұмсап бақты.

Сонан соң сыналушыларды басқа бөлмеге орналастырып, оларға геометриялық басқатырғыштармен жұмыс істеуді ұсынды. Студенттер өздерін тапқырлыққа тексеріп отыр деп ойлады, шындығында, басқатырғыштардың шешімі жоқ еді. Бұл

сыналушылар шешімді таппағанын мойындағанша қанша уақыт өтетінін бағалауға арналған сынақ. Мұндай сынақтар табандылық дәрежесін анықтау үшін ондаған жыл бойы қолданылып келген (зерттеулер бойынша шешілмейтін проблемамен ұзақ уақыт күресетіндер болашақта нақты мәселелерді шешуде жақсы нәтижелер көрсетеді).

Шоколадты бөлке жеуге рұқсат етілген студенттер басқатырғыштар бойынша орташа есеппен 20 минуттан еңбектенді. Ешқандай тағам берілмеген бақылау тобы да дәл осындай нәтиже көрсетті. Ал шалғам алған топ орта есеппен сегіз минуттан кейін бас тартты (бұл айтарлықтай алшақтық). Олардың бөлке жеуге азғырушылыққа қарсы тұруы жемісті болды, бірақ бұл күрес тым көп энергия жұмсауды талап етіп, басқатырғыштармен табанды айналысуға кедергі келтірді. Ерік-жігер туралы «қандай да бір (жұмсалатын) күш» деген ескі түсінік шындыққа ұқсас болды.

Ерік-жігер де бұлшықеттің күші тәріздес, адам оны пайдалану барысында шаршап қалады.

Мұны Шекспир «Троил және Крессидада» атап өтеді: троялық жауынгер Троил айлакер және сымбатты гректердің Крессиданы азғыратынына сенімді бола отырып, оның адалдығын сақтауға деген ықыласына сенетінін, бірақ оның тегеурінге қарсы тұру қабілетіне күмәнданатынын білдіреді. Ол біздің қарсыласу күшіміз тұрақты деп ойлау ақымақтық деп түсіндіреді және бұл күш әлсіреген кезде «қаламайтын бірдеңе» болатынын ескертеді. Ақыр соңында Крессиданың грек жауынгеріне көнетіні анық.

Шекспир кейіпкері Троил айтқан ерік-жігердің «өзгермелі құдіреті» туралы сөздер, шамамен, тәтті бөлкеге аузының суы құрыған студенттердің мінез-құлқында байқалған жайтты сипаттайды. Осы идея сипатталған экспериментте және басқа тәжірибелерде расталған кезде, оны клиникалық психологтер, атап айтқанда Дон Боком, Солтүстік Каролинадағы еңбек сіңірген отбасылық психотерапевт Чапел Хилл бірден бағалады.

Баумейстердің зерттеулері оның көптеген жылдар бойғы тәжірибесінде жинақталған, бірақ өзіне толығымен түсініксіз болған бақылауларын растады. Олар кеш сайын тұрмыстағы ұсақ-түйек үшін ренжісетін, екеуі де жұмыс істейтін ерлі-зайыптылардың

көптеген сәтсіз некелерін көрді. Ол кейде оларға жұмыстан ертерек қайтуға кеңес беретін, бұған таңғалуға болады: ұрыс-керіске көп уақыт қалуы үшін ертерек келу керек пе? Дегенмен оған ұзақ уақытын жұмысқа арнайтын адамдардың рухы түсетіндей көрінді. Олар үйге жұмыстан шаршап оралғанда жағымсыз ескертуге сарказммен жауап бергісі келген ниетін ірке тұрып, күтпеген жерден мейірімділік пен қамқорлық көрсету орнына, серіктесінің ашуға тиетін өкпелеріне ызалы жауап беруден басқа амалы болмайтын. Дон Бокомның пікірінше, адамдар бойында аз да болса қуат-күші бар кезде жұмыстан қайтуға тиіс. Көптеген ерлі-зайыптылар жұмыста стресс күшейген сәттерде дағдарысты бастан кешіреді: адамдар барлық ерік-жігерін, бар күшін кеңсеге жұмсайды, ал олардың үйдегі өмірі осы дәрменсіздіктің ащы жемісін жинайды.

Шалғаммен жүргізілген эксперименттен соң көптеген әртүрлі сыналушы топтар осыған ұқсас нәтижелер көрсетті. Ғалымдар әлдеқайда күрделі эмоциялық әсерлерді зерттеді және, мысалы, физикалық төзімділік деңгейін бақылай отырып, оларды өлшеу тәсілдерін іздеді. Марафондық жүгіру сияқты ұзақ уақытқа созылатын жігерлілік үшін әдеттегі жаттығу жеткіліксіз, өйткені физикалық жай-күйге қарамастан, дене бір сәтте демалысты талап етуі, ал ақыл оған жүгіруді жалғастыруды бұйыруы мүмкін.

Мәселен, қол-эспандермен жаттығулар жасау үшін физикалық күш қана қажет емес. Қол өте тез шаршайды және біртіндеп бұлшықет ауыра бастайды. Табиғи импульс жаттығуды тоқтатуға итермелейді, бірақ, егер сіздің санаңыз, қайғылы итальян фильміндегі эксперименттегідей, басқа сезімдерді тежеумен айналыспаса, жаттығуды жалғастыруға өзіңізді мәжбүрлей аласыз.

Фильм басталғанға дейін экспериментке қатысушыларға көрсетілім кезінде олардың бет-жүзіндегі өзгерістер арнайы камераға жазылатыны туралы ескертілді. Кейбір қатысушылардан өз сезімдерін тежеп, эмоцияларын көрсетпеді өтінді. Басқаларынан эмоциялық реакцияны айрықша және бет-жүзінің ишарасымен ашық көрсетуді сұрады. Үшінші топ бақылау тобы болды, оған қатысушылар жай ғана фильм көрді.

Сынақ тобына радиоактивті қалдықтардың жабайы табиғатқа әсері туралы Mondo Cane (Иттер әлемі) деректі фильмінен үзінді

көрсетілді. Басты эпизодтардың бірінде бағдарын жоғалтқан алып теңіз тасбақалары шөл далада адасып, теңізге оралуға тырысқан олар жарғақ аяқтарын әлсіз ғана қозғаған қалпы өліп жатты. Бұл көзге жас алатын өте әсерлі сәт, бірақ бәріне жылауға болмайтын еді. Кейбір сыналушылар нұсқаулық бойынша бейжай отырды; басқалары өз қалауынша көз жасына малшынды. Фильмнен кейін барлығынан күш тексеру тестінен өту датчикпен жабдықталған қол-эспандерді қысу талап етілді. Сонан соң ғалымдар нәтижелерді салыстырды.

Фильм бақылау тобы мүшелерінің төзімділігіне әсер еткен жоқ: олардың күш тексерудегі көрсеткіштері фильм көргенге дейінгімен бірдей болды. Алайда қалған екі топта фильмге дейінгімен салыстырғанда физикалық күш көрсеткіштері төмен болды. Бейшара тасбақаларға жаны ашыған сыналушылар өз сезімдерін тежеді ме, әлде зығырданы қайнады ма, ол маңызды емес қалай болса да эмоцияны бақылау қажеттілігі ерік-жігерді талап етті. Мұнда жай ғана бір нәрсені бейнелеу болған жоқ.

Ақ аюмен классикалық психологиялық айлакерлік те «жай ғана» өтпейді. Даниэль Вегнердің жас Толстойдың (басқа нұсқа бойынша Достоевскийдің) ағасымен оның бес минут бойы ақ аю туралы ойлаудан қашып құтыла алмайтыны жөнінде бәстескен оқиғасын естігелі бері бұл психологтер үшін бойтұмар тәрізді бірдеңеге айналды. Ағасы ұтылды және адамның психикалық күші туралы көңіл көншітпейтін қорытынды жасады. Бізге өз ойларымызды басқарамыз деп ойлау ұнайды, алайда тіпті де олай емес. Бастапқыда медитация жасаушылар, зейін шоғырландыруға деген адал әрекеттеріне қарамастан, өз ойларының запы қылатын ағымына естен тана таңғалады. Ең дұрыс дегенде біз сана ағынын бар болғаны ішінара басқара аламыз.

Қазір Гарвардта сабақ беретін Вегнер мұны көрсету үшін сыналушылардан оларға ақ аю туралы ой келген кезде қоңырау соғуын өтінді. Арнайы амалдар, аландаушылық техникасы және басқа да қулықтар аң бейнесінің пайда болуын біраз уақытқа тежеді, дегенмен ақырында әрқайсысы қоңырау соқты.

Мұндай эксперимент алаңғасарлық болып көрінуі мүмкін. Адамды зақымдайтын жарақаттар мен психоздар тізіміндегі «ақ аю туралы қажетсіз ойлардың» ешқандай маңызы жоқ. Бірақ осы

образды зерттеушілер үшін пайдалы құралға айналдыратын дәл күнделікті өмірге деген алшақ арақатынас. Адамдардың өз ойын қалай бақылайтынын түсіну үшін үйреншікті тақырыптардан аулақ болған жөн. Студент-түлектердің бірі Вегнер экспериментінің сыналушыларға анасы туралы ойлауға тыйым салған түріне жүгінгенде, бұл тәжірибе студент-түлектердің өз анасы туралы ойламауға дайын екенін көрсетті.

Ананың ақ аюдан айырмашылығы неде? Мүмкін, студенттер ешқандай тапсырмасыз-ақ өздерін ата-аналарынан эмоциялық түрде оқшаулауға ұмтылатын болар. Әлде олар анасына ұнамайтын нәрселермен жиі айналысатын болғандықтан, оны ойынан алшақтатқысы келе ме? Немесе анасына сирек қоңырау шалғаны үшін кінәлі сезімін осылайша тежейтін шығар. Ана мен ақ аюдың арасындағы айырмашылыққа берілген барлық осы түсініктеме тек аналарға қатысты екенін ескеріңіз.

Ғалымдардың көзқарасы бойынша мәселенің өзі сонда. Зерттеу тақырыбы үшін аналарды мысалға алуға болмайды, себебі көптеген эмоциялық ассоциациялар солармен байланысты. Ана туралы ойламаудың себебі өте көп, әртүрлі, тым ерекше болуы мүмкін, оларды топтастыру өте қиын. Керісінше, егер адамға күнделікті өмірде маңызды рөл атқаруы екіталай жаратылыс ақ аю туралы немесе зерттеуге қатысушы америкалық орташа статистикалық студенттің өмірбаяны туралы ойын тежеу қиындық келтірсе, онда осы дерекке түсініктеме беру көптеген объектілерге таралуы ықтимал.

Аталған себептер бойынша ақ аю образы өзін-өзі бақылауды зерттеуші ғалымдарға ұнады. Ақ аю туралы ойлауды біраз тоқтатқаннан кейін сыналушылар жұмбақ шешуден (нені ойлағысы келсе соны ойлаған адамдармен салыстырғанда) жылдам бас тартты. Сонымен бірге оларға басқа Saturday Night Live танымал шоуындағы классикалық скетч және Робин Уильямстің қатысуымен болған өнер көрсету кезінде ым-ишарасыз отыру талап етілген аздап қаталдау экспериментте өз эмоциясын бақылау қиынырақ болды.

Ғалымдар сыналушылардың бет-жүзіндегі ым-ишарасын жазып алып, соңынан жүйелендірді. Мұнда да сол ақ аю туралы тестке қатысушы адамдар Уильямстің Әзіл-қалжыңы кезінде күлкісі мен жымыясын тежей алмаған.

Егер сіздің бастығыңыз ақымақтық жасауға бейім болса, осы нәтижені еске түсіруіңізге болады. Жауапты сәтте жымығаныңызды көрсетпеу үшін жиналыс алдында күшті психологиялық тежелулерден аулақ болыңыз; тіпті бүкіл ақ аюлар туралы бірден ойласаңыз да артық емес.

ОСЫ СЕЗІМДІ АТАҢЫЗ

Ерік-жігердің бар екені эксперименттер арқылы дәлелденген тұста психологтер мен миды зерттеушілер алдында жаңа сұрақтар тобы пайда болды. Ерік-жігер дегеніміз не? Ол мидың қандай бөліктеріне әсер етеді? Нейрондық желілерде қандай өзгерістер болады? Көңіл білдіру кезінде басқа қандай физикалық өзгерістер жүреді? Ерік-жігердің төмендеуі сезіле ме?

Процесті қалай атаймыз деген мәселе туралы шешім қабылдау керек болды. «Өзгермелі әлеует» немесе «Әлсіз ерік» немесе «мені шайтан түртті!» ұғымдарына қарағанда неғұрлым анық түсінік қажет болды. Қазіргі ғылыми әдебиеттердің осы мәселе бойынша ілгерілеуге ықпалы болған жоқ. Баумайстердің түп-тамырға, яғни Фрейдтің іліміне оралуына, оның психикалық энергия туралы түсінік берілетін жеке тұлғаның моделін негізге алуына тура келді. Фрейдтің идеялары әдеттегідей керемет көрегендігімен бірге, мүлдем жалған да болып шықты.

Оның теориясы бойынша психикада бейсаналық инстинктердің қуатты энергиясын әлеуметтік қолайлы бағыттарға, атап айтқанда, шығармашылыққа бағыттауға мүмкіндік беретін сублимация механизмі жұмыс істейді. Осылайша таланттың барлық түрінің көрінісі (өнер туындылары, ғылыми жаңалықтар, өнертабыстар және т.б.) шығу тәрізін бойынша сексуалдық энергияның шығармашылық қызметке бағытталуына борышты болып отыр. Бұл идея қызықты, бірақ аталған энергетикалық модель, сублимациялық механизмдер теориясы сияқты, XX ғасырдың көптеген психологтерінен қолдау таппады.

Баумайстер мен оның әріптестері қазіргі ғылыми әдебиеттерде берілген Фрейд сипаттаған психологиялық механизмдер туралы дәйексөздерді сыни тұрғыдан бағалау кезінде сублимация туралы

бәрінен аз айтылатынын анықтады. Шынында да, егер сублимация теориясы дұрыс болса, Әртістер жатақханасындағы жыныстық белсенділік деңгейі өте төмен болар еді, яғни бүкіл энергия шығармашылыққа ауыстырылар еді. Артистер мен суретшілер тұратын жатақханада секс аз болады дегенді естіп көрдіңіз бе?

Алайда Фрейд зерттеген жеке тұлғаның энергетикалық моделі дұрыс бағытта жүрді. Энергия артистер жатақханаларындағы байланыстарды түсіндіруде маңызды элемент. Сексуалдық импульстарды бақылауда, шығармашылық жұмыс сияқты, энергияны қажет етеді. Егер өз энергияңызды өнерге бағыттайтын болсаңыз, сізде либидоны шектеуге энергия қалмайды. Фрейдтің осы энергияның қайдан пайда болатыны және оның қалай жұмыс істейтіні туралы түсініктемелері аздап ұғынықсыздау болды. Дегенмен ол қалай болса да, энергияның жеке тұлға құрылымындағы маңызын дұрыс көрсетті. Фрейдтің көрегендігіне құрмет көрсете отырып, Баумайстер оның, біздің «Мен» дегенді білдіретін, «Эго» терминін пайдаланды. Осылайша «Эго-ның сарқылуы» ұғымы пайда болды. Баумайстер өз ойын, сезімі мен әрекетін реттеу қабілетінің төмендеуін осы ұғыммен белгіледі.

Иә, адамдар кейде психикалық тұрғыда шаршауды жеңіп шығады. Бірақ Баумайстер энергияны ерік-жігерді қолдануға (немесе кейінірек талқыланатын Эго сарқылуының тағы бір түрі шешім қабылдауға) жұмсайтын жағдайларда біртіндеп адамның қажы бастайтынын анықтады. Ізінше бұл термин көптеген ғылыми зерттеулерде қарастырылды, өйткені психологтер әртүрлі мінез-құлықты түсіндіру үшін «Эго-ның сарқылуы» ұғымының маңыздылығын бағалады.

Бастапқыда Эго сарқылған кезде мидың ішінде қандай өзгеріс болатыны құпия болды. Осы процестерді түсінуге Торонто университетінің екі ғалымы Майкл Эйснлихт пен Дженнифер Гатселл көмектесті. Олар жүргізген экспериментте адамның басына электродтар мен сымдар желісі бар арнайы қалпақ кигізілді. Сонан соң кәдімгі электроэнцефалография (ЭЭГ) жасалып, мидағы электрлік белсенділіктің ауытқуы тіркелді. Бұл әдіс адамның ойын оқымайды, бірақ мидың белгілі бір бөліктерінің арнайы қызметін

анықтауға және туындаған мәселелердің сипатын белгілеуге көмектеседі.

Торонтоның Ғалымдары мидың алдыңғы белдеу ирегі аймағына ерекше назар аударды, ^[11] ол (басқалармен қатар) сіздің жасағаныңыз бен жоспарлаған ниетіңіз арасындағы сәйкессіздікті бақылайды. Оны конфликтіні бақылау жүйесі немесе қателікті анықтау жүйесі деп те атайды. Сіз бір қолыңызға гамбургерді, бір қолыңызға ұялы телефонды ұстап тұрып, телефонды тістемек болғанда алдыңғы белдеу ирегі «дабыл сигналын» қосады. Дабыл сигналы (оның басқа атауы оқиғаға негізделген негативтілік) электроэнцефалографияда мидағы секірмелі электрлік белсенділікке ұқсайды.

Торонто университетінде сыналушыларға ЭЭГ-электродтары бар қалпақтар кигізілген экспериментте азап шеккен және өлген жануарлар бейнеленген жағымсыз деректі кадрлар көрсетілді. Қатысушылардың жартысына өздерінің эмоциялық реакцияларын тежеуге нұсқау берілді, осылайша Эго-ның сарқылу күйі бақыланды. Қалғандары фильмді мұқият қарап шықты. Сонан соң барлығы фильмге мүлдем қатысы жоқ басқа белсенділікке классикалық Струп тестіне (психолог Джеймс Струп атымен аталған) көшті, онда оларға басылған әріптердің түсін анықтауды ұсынды.

Мысалы, ХХХ қатары қызыл болуы мүмкін және «қызыл» жауабы дұрыс болады, яғни мұнда бәрі қарапайым. Бірақ егер «жасыл» сөзі қызыл түспен басылса, дұрыс жауап беру үшін сізге біраз күш қажет болады. Сіз оқығаннан кейін («жасыл») бірден пайда болатын алғашқы импульсті қабылдамауыңыз керек және өзіңізді қаріптің түсін («қызыл») анықтауға мәжбүр етуіңіз қажет. Зерттеулерге сәйкес, мұндай жағдайларда жауап іздеу көп уақыт алады. Шын мәнінде, Струп тесті қырғиқабақ соғыс кезінде қарсы барлауда құрал ретінде қолданылған. Құпия агент өзінің орыс тілін білмейтінін айтқанымен, бірақ түстерді білдіретін орыс тіліндегі сөздерді көргенде оның жауап беру уақыты артып отырған.

Торонтодағы экспериментке қатысып, ерік-жігерін жануарлар туралы көңілсіз фильм көруге жұмсаған адамдарға түстерді дұрыс таңдау қиындық келтірді. Оларға уақыт та көбірек қажет болды, қателіктерді де көп жіберді. Олардың басына бекітілген датчиктер

конфликтілерді шешу аймағында белсенділіктің бәсеңдеуі туралы ақпаратты тіркеді, ал қателіктер туралы берілген сигналдар әдеттегіден әлсіз болды. Нәтижелер көрсеткендей, Эго-ның сарқылуы өзін-өзі бақылауда шешуші рөл атқаратын мидың алдыңғы белдеу ирегі қызметінің тежелуіне әкеледі. Мидың белсенділігі баяулаған кезде оның проблемаларды анықтау қабілеті төмендейді, сондай-ақ адамның өз реакцияларын бақылауы және әдетте Эго сарқылғанға дейін күрделі саналмайтын тапсырмаларды орындау қиындай түседі.

Эго сарқылуынан нейрондық желінің жұмысын баяулату әсері нейрофизиологтерді қызықтыруы мүмкін, ал біз үшін электродтар мен сымдарды қолданбай Эго сарқылуын анықтауды үйрену пайдалырақ. Оның қандай белгілері бар? Сіз өз жұбыңызбен ұрыскеріс бастар алдында немесе жарты килограммдық балмұздақ ыдысын босатар алдында неден секем аласыз?

Ғалымдар осы сұрақтарға соңғы кезге дейін жауап таппаған еді. Сигнал беретін эмоциялық реакцияларды анықтауға бағытталған эксперименттер нәтижесіз болды немесе кереғар мәліметтер берді. Эго сарқылуы міндетті түрде адамды жабырқаулыққа, ашу-ызаға немесе мазасыздыққа душар етпейді. 2010 жылы халықаралық Ғалымдар тобы 80-нен астам тәжірибе нәтижелерін талдады және Эго-ның сарқылуы, шынымен де айқын, айтарлықтай және адам мінез-құлқына әсер ететіні рас, бірақ субъективті сезіну біртектес емес деген жалпы тұжырымға келді. Иә, адамдар әлсіреген кезде көбінесе шаршайтынын, қажитынын және жағымсыз эмоциялар туындағанын айтатын, бірақ бұл үрдіс айқын байқалмайтын. Сонымен нәтижелерге сәйкес, Эго-ның сарқылуы «симптомсыз ауру», яғни айқын сезілмейтін жай-күй тәрізді.

Алайда Баумаистер мен оның ежелгі әріптесі Карлсон университетінің психологі Кэтлин Востың кейінгі зерттеулері Эго-ның сарқылу сигналдары болатынын анықтады. Бұл зерттеулерде әлсіреген адамдар қандай да белгілі бір басқару эмоцияларын көрсетпеді, бірақ болып жатқан жағдайға олардың реакциясы шалт екені анықталды. Көңілсіз фильмді көрген басқа қатысушыларға қарағанда, оларда қайғыру сезімі тереңдеу болды. Көңілді көріністер айрықша қуанышқа кенелтсе, жәбірлейтін көріністер оларды

жабырқау көңіл күйге түсірді. Эго-сы сарқылмағандарға Қарағанда, олар үшін мұздай су ұнамсыз болды. Олардың тілектері де күшейе түсті. Торттың бір тілімін жеген соң олардың тағы жегісі келді және, егер ондай мүмкіндік болса, оларды бірінен соң бірін жеп қоятын еді. Оралған сыйлық-қорапты көрген кезде олар оны ашуға асық болды.

Егер сіз ерік-жігердің әлсіреуі туралы ертерек білгіңіз келсе, жалғыз симптомды емес, өз сезіміңіздің қарқынындағы өзгерістер жиынтығын іздеңіз. Егер қандай да бір оқиғаларға қатты ренжісеңіз немесе жағымсыз ойларға шамадан тыс қайғырсаңыз, немесе, керісінше, жақсы жаңалықтарға асып-тасып қуансаңыз бұл соның белгісі болуы мүмкін, өйткені сіздің миыңыздың эмоцияны бақылауы әлсіреген. Иә, өткір сезімдер өте жағымды болуы мүмкін, олар біздің өміріміздің маңызды бөлігі саналады және біз де сізге эмоциялық бірқалыптылықты ұстануды ұсынбаймыз (егер сіз Спок мырзаның^[12] тау қозғалса қозғалмайтын сабырлылығына ұмтылмасаңыз). Бұл өзгерістердің нені білдіруі мүмкін екенін жай ғана есте сақтаңыз.

Мәселе әсіресе тәуелділікпен күресетін адамдар үшін өзекті болуы мүмкін. Тыйым салған кезде («Ит қорыған жерге өш») қалау-тілектердің артатыны мәлім, дегенмен салыстырмалы түрде жақында ғалымдар осындай кезеңде көптеген басқа сезімдердің де күшейетінін байқаған. Адам есірткіден бас тартқан кезде оның барлық ерік-жігері оны қолдауға жұмсалады да, Эго-ның сарқылуы қарқынды әрі ұзаққа созылады, бұдан есірткіге деген құштарлық асқына түседі.

Басқа оқиғалар да қосымша стресс тудыра отырып, тым өткір әсер қалдырып, темекіге, стақанға немесе басқа есірткіге деген құштарлықты қайта оятады. Мұндай қайталаулар жиі ұшырасады және тәуелділер абстиненция кезеңінде түсініксіз жағдайда жүреді.

КІР ШҰЛЫҚТАР ҚҰПИЯСЫ

1970 жылдары психолог Дарил Бем ақ ниетті адамдар қара ниетті адамдардан қандай қасиетімен ерекшеленетінін анықтау мақсатында әдеттер тізбесін жасайды. Ол «оқу тапсырмасын уақытылы тапсыру» мен «таза шұлық кию» арасында өзара позитивті байланысты тадам

деген ойда болды. Бірақ ол өзі дәріс оқитын Стэнфорд университетінің студенттері туралы мәліметтерді өңдегенде осы екі белгінің арақатынасы әлдеқайда негативті болғанына таңғалған.

«Шамасы, студенттер не өз тапсырмаларын уақытылы орындай алады, не күн сайын шұлықтарын ауыстыра алады. Екеуінің бірі», – деп қалжындайды ол.

Ол осы ойын әрі қарай жетілдірген жоқ, алайда арада онжылдықтар өткенде басқа зерттеушілер осы қалжыңның бір пайдасы болар ма екен дегенді анықтағысы келген. Австралиялық екі психолог Меган Оутен мен Кен Ченг шалғаммен жүргізілген экспериментте ашылған Эго-ның сарқылуы студенттерде болу мүмкіндігін қарастырды. Осы психологтер семестр бойынша әр уақытта студенттердің өзін-өзі бақылау деңгейіне зертханалық зерттеу жүргізуді бастады.

Күткендей-ақ, семестрдің соңында студенттердің нәтижелері нашар болды, шамасы, емтиханға дайындық және курс жұмысын тапсыру кезінде олардың ерік-жігері әлсіреген сияқты. Сонымен қатар ұқсас нәтижелер тек зертхана қабырғаларынан тыс та көрініс берген. Студенттерден өз өміріндегі басқа жағдайлар туралы сұрағанда, Бемнің лас шұлықтар туралы қалжыңы кездейсоқтық болмады. Эгоның сарқылуымен барлық жақсы әдеттер де ғайып болған.

Мүмкін, бұл үрдіс көкейге қонымды болмаса да, басымдықтардың әлдеқайда ыңғайлы жағдайға өзгеруін көрсететін шығар? Мүмкін, олар оқуға көбірек бөлу үшін уақытын саналы түрде үнемдеген болар? Мүлде олай емес.

Емтихан кезінде дайындық орнына студенттердің достарымен көбірек уақыт өткізуге бейімділігі анықталды, яғни бұл көкейге қонымды және қажет жайтқа тұтастай қарама-қайшы. Кейбір студенттер емтихан кезеңінде өздерінің оқу дағдылары нашарлайтынын, бірақ бұл олардың ниеттеріне мүлдем сәйкеспейтінін атап өтті. Олар өздерінің ерік-жігерін көбірек дайындалуға арнауы керек еді, бірақ соған қарамастан, олар сабаққа аз дайындалды. Сондай-ақ ұйқышылдыққа және артық шығынға бейімділігінен хабардар етті. Сонымен қатар олар абыржулы, дөрекі және ашуланғыш бола бастады, сондай-ақ торығуға жиі ұшырайтын

болды. Мұндай құбылыстарды емтихан кезеңіндегі күйзелістерге жатқызуға болар еді, өйткені оны тудыратын стресс деген жалпыға тән қате түсінік бар. Стресс ерік-жігердің деңгейін және соған орай біздің эмоцияларды бақылау қабілетімізді төмендетеді.

Эго сарқылуының әсері, жоғарыда сөз болған, Германияда «тілек датчиктерімен» жүргізілген экспериментте одан да сенімді болды. Тілектерді тіркеу үшін датчиктерді күні бойы қолдана отырып, Баумайстер мен оның әріптестері осы уақыт ішінде ерік-жігердің қалай жұмсалатынын бақылай алды. Әрине, адамдар ерік-жігерін қаншалықты көп жұмсаса, олардың келесі азғыруларға бой алдыру ықтималдығы соншалықты жоғары болды.

Ересек немістер азғыруларға біртіндеп бой алдырған кезде, америкалық студенттер сияқты, олар да «маған тек ерік-жігер жетпей тұр» деп, мұны бәрінен бұрын мінезінің әлсіздігінен көрді.

Эго сарқылуын зерттеуге берілген тағы бір түсініктеме бар. Мүмкін, адамдардың ерік-жігері таусылмаған шығар, олар оны саналы немесе бейсаналы түрде жинақтаған болар. Баумайстердің студент-түлектерінің бірі Марк Мюрейвен ерік-жігерді жинақтау мәселесіне қызығушылық танытты және Нью-Йорк штатындағы Олбани университетінде профессор лауазымын алғанға дейін оны зерттеді. Дәстүр бойынша ол экспериментті қатысушылардың ерік-жігерін сарқуға бағытталған жаттығулар тобынан бастады. Сонан соң оларды келесі кезеңге табандылықты сынауға дайындаған кезде кейінірек бірнеше тапсырма орындайтын үшінші кезең болуы мүмкін екенін ескертті.

Бұған қатысушылардың реакциясы белгілі ғой екінші кезең нәтижесіз аяқталды. Саналы түрде ме, әлде жоқ па, олар күш-қуатын ақырғы сынаққа сақтады.

Осыдан кейін Мюрейвен екінші кезеңнің тағы бір нұсқасын сынап көрді. Ол қатысушылардың табандылығын бағалауға дейін оларға, егер тапсырманы жақсы орындаса, ақша төленетінін ескертті. Қолма-қол ақша ғажайып нәтиже берді. Адамдар тапсырманы орындау үшін өздеріндегі резервті бірден тапты. Экспериментке қатысушылардың табандылығын байқай отырып, сіз бұған дейін олардың ерік-жігері толық жұмсалған деп ешқашан ойламас едіңіз.

Олар мәре сызығынан кейін өздерін күтіп тұрған марапатты көргенде екінші тынысы ашылатын марафон желаяқтары сияқты еді.

Енді елестетіп көріңіз: міне, марафоншы мәреге жетті, содан кейін оған күтпеген жерден нағыз мәреге дейін тағы бір миль жүгіру керек деп хабарлайды. Мюрейвен екінші кезеңде ақша ұтып алған қатысушыларға дәл осылай етті. Олардың жұлдызды қойылымының аяқталуын күтіп, сонан соң оларға бұл соңғы кезең емес екенін табандылыққа арналған тағы бір кезең болатынын хабарлады.

Алдында ескертпегендіктен, барлық күш-қуатын екінші кезеңге жұмсаған олардың нәтижелері өте нашар болды. Тіпті екінші кезеңде адам қаншалықты жоғары нәтиже көрсетсе, үшінші кезеңдегі нәтижесі соншалықты төмен болатын. Енді олар мәре сызығын тым ерте бастаған және қалған барлық ойыншылар оны басып озған марафоншыны еске салды.

КӨШЕ САБАҚТАРЫ ЖӘНЕ ЗЕРТХАНАЛАР

Өзінің богемдік трансгрессивтілігіне қарай Аманда Палмер бірнәрседен толығымен буржуазиялық болып қала береді. Одан ерік-жігер туралы сұрасаңыз, өзіне оның әрқашан жетіспегенін айтады. «Мен өзімді тәртіпке мойынсұнған адам деп санамаймын», – дейді ол. Бірақ егер қадалып сұрасаңыз, алты жыл бойы тірі мүсін ретінде жұмыс істеуі өзінің батылдығын күшейткенін мойындайды.

«Көшеде өнер көрсету менің мінезімді құрыштай қалыптастырды. Қорапта өткізген сол сағаттар маған зейінді шоғырландыруды үйретті. Орындаушы болу дегеніміз сол сәттегі жағдайды сезіну және қалыпты сақтау. Мен ұзақмерзімдік стратегиялық жоспарларды ұнатпаймын, бірақ мен жұмыста өте тәртіпті, дегенімнен қайтпайтын адаммын және күштімін. Егер әңгіме жалғыз жоба туралы болса, сағаттар бойы менің бүкіл көңілім сонда болады».

Бұл ғалымдар зертханаларда және одан тыс жерлерде мыңдаған адамдарды зерттеу арқылы тапқан жай-күй шамалас. Эксперименттер екі тұрақты нәтиже берді:

-

- **Адамдарда ерік-жігердің белгілі бір қоры бар, ол қолданылған сайын азайып отырады.**
- **Біз осы қорды әртүрлі мақсатқа қолданамыз.**

Сізге өзін-өзі бақылау қорының біреуі жұмысқа, екіншісі дұрыс тамақтануға, үшіншісі дене шынықтыру жаттығуларына, тағы біреуі жақсы отағасы болуға арналғандай көрінуі мүмкін. Алайда шалғаммен жүргізілген эксперимент көрсеткендей, бір-бірімен өзара мүлде байланыссыз екі іс-әрекетке, яғни шоколад жеуден тыйылу және геометриялық басқатырғыштар шешуге бір «Қуат көзі» жұмсалған және бұл тұжырым бірнеше рет дәлелденген. Біздің күні бойғы атқаратын әртүрлі әрекеттеріміздің арасында жасырын байланыстар бар. Біз жолдағы кептелістермен, тәбет ашар тағамдармен, мылжың әріптестермен, талапшыл бастықтармен, тентек балалармен күресу үшін бір ғана ерік-жігерді қолданамыз. Мысалы, түскі астан кейін десерттен бас тартсаңыз, бастықтың жаңа шаш үлгісін мақтауға ерік-жігеріңіз жетпеуі мүмкін.

Эго сарқылуы тіпті адам жүрегінің ырғағына да әсер етеді. Зертханалық эксперименттерге сәйкес, өзін-өзі бақылауды қолданатын адамдардың тамыр соғысы жүйесіз болады. Сонымен қатар егер адамның қалыпты тамыр соғысы салыстырмалы түрде өзгермелі болса ол өзін-өзі бақылауға көбірек энергия жұмсайды және оның табандылыққа берілген сынақтардағы нәтижелері тамыр соғысы тұрақты адамға қарағанда жоғары болады. Басқа эксперименттер көрсеткендей, созылмалы ауырсынулар науқастардың ерік-жігерін төмендетеді, өйткені олардың миы ауырсыну синдромын елемеуге ұмтылудан әлсірейді.

Ерік-жігерді пайдалану процесін үлкен төрт санатқа бөлуге болады, ол ойды бақылаудан басталады. Кейде бұл, мысалы, маңызды бірдеңе туралы ойдан құтыла алмай (Out, damn'd spot!) немесе басындағы ызыңдаған әуеннен арыла алмай (I got you babe, I got you babe^[13]). Дегенмен біз әсіресе күшті мотивация бар кезде зейін қоюды үйрене аламыз. Адамдар көбінесе толық және жақсы шешім іздеумен айналыспайды, тек алдын ала анықталған мүмкіндіктерді пайдалану арқылы өз ерік-жігерін үнемдейді. Келесі үлкен санат эмоцияны

бақылау. Психологтер мұны эмоциялық реттеу деп атайды; Әңгіменің, негізінен, жалпы көңіл күйі туралы екені рас. Біз әдетте жабырқау көңіл күй мен жағымсыз ойлардан аулақ болуға тырысамыз, дегенмен кейде біз сергектік пен көңілділікті (мысалы, жерлеу рәсіміне жиналғанда немесе біреуге жағымсыз жаңалық хабарлауға дайындалғанда) тежейміз, кейде өзімізді қатты ашулануға (айталық, талап қоюға дайындық кезінде) мәжбүр етеміз.

Эмоцияны бақылау айрықша күрделі жағдай, өйткені біз әдетте көңіл күйімізді тек көңіл білдірумен өзгерте алмаймыз. Біз өз ойымызды немесе мінез-құлқымызды өзгертуге еріктіміз, бірақ өзімізді бақытты етуге мәжбүрлей алмаймыз. Біз қайын енеге мейірімділік таныта аламыз, бірақ оның бір ай бойы қонақ болатынына қуануға өзімізді мәжбүрлей алмаймыз. Нашар көңіл-күйге берілмес үшін немесе ашу-ызаға бой алдырмас үшін адамдар жанама әрекеттер стратегиясын қолданады, яғни көңілін басқа нәрсеге аударады, спортзалға барады немесе медитациямен шұғылданады. Ал кейбіреулер нашар әсерді телесериалдар көру, шоколад жеу, дүкен аралау немесе ішімдік ішу арқылы ұмытуға тырысады.

Үшінші санат көбінесе елігуді бақылау деп аталады. Адамдар ерік-жігер туралы: мейлі ішімдік, темекі, даршын қосылған бөлкеге немесе бардағы әдемі даяшыларға болсын, азғырылу-арбауларға қарсы тұру қабілеті деп ойлайды, ал бұл дәл соның өзі. Сіз шын мәнінде елігуді өзіңіз бақылай алмайсыз. (Тіпті Барак Обама тәрізді шамадан тыс тәртіпті адам да кейде шылым шегуден бойын аулақ сала алмайды.) Мұндай сәтте адамның өзі бақылай алатын жағдай өзінің тілегін елемей, Nicorette шайнағаным дұрыс па немесе жасырын түрде шылым шеккенім жөн бе деген жеке реакциясы.

Ал соңғы төртінші санатты ғалымдар орындауды бақылау деп атайды: ол берілген тапсырмаға зейін қою, жұмыс жылдамдығы мен дәлдігінің дұрыс арақатынасын табу, уақытты басқару, басыңды алып қашқың келген кезде табандылық көрсету.

Әрі қарай бүкіл санамаланған ой, эмоция, тілек және орындау санаттарында өзін-өзі бақылауды жақсартудың стратегиялары мен техникасын талқылайтын боламыз. Бірақ ақыл-кеңесті бастар алдында Эго сарқылуын зерттеуден туындайтын бір жалпы бағыт

Ұсынғымыз келеді. Бұл Аманда Палмер Қолданатын сол жалғыз тәсіл, яғни әрбір нақты сәтте тек жалғыз жобаға ден қойыңыз.

Егер сіз өзін-өзі жетілдіру бойынша өзіңізге бірнеше мақсат қойсаңыз және оларды бір мезгілде орындауды бастасаңыз, онда өз ішкі қорыңызды түгел пайдалану арқылы уақытша табыстарға кенелесіз. Дегенмен бұл сіздің рухыңызды түсіруге және болашақта үлкен қателіктер жіберу қаупіне душар етуі мүмкін.

Адам өз өміріне маңызды өзгерістер енгізуге дайындалған кезінде тағы бір нәрсені қоса өзгертуге талаптануы оның жетістігіне қауіп төндіруі мүмкін. Темекі шегуді тастау арқылы адам, егер ол осы уақытта өзінің басқа әдеттерін өзгертуге тырыспаса, жетістікке тезірек жетеді. Зерттеулер ішімдікті қойып, өзін бақылауға тырысатын адамдар, олардың өзін-өзі бақылауы басқа жағдайларға қажет болған кезде ішіп кететінін көрсетіп отыр.

Егер сіз дене шынықтыру жаттығуларының жаңа бағдарламасын бастаған болсаңыз, сонымен бір мезгілде өз қаржылық стратегияңызды түбегейлі қарастыруға талаптанбаңыз. Егер сіздің жаңа жұмысыңыз үшін энергия қажет болса (мысалы, Америка Құрама Штаттарының президенті болсаңыз), бұл темекіден бас тарту үшін аса қолайлы уақыт емес. Жаңа жыл қарсаңындағы түрлі жоспарлар бойынша шешімдер өзара конфликт тудырады, өйткені оларды орындайтын еріктің қайнар көзі жалғыз-ақ. Сіз әрдайым бір ғана нәрсеге ұмтылғанда, қалғанының бәрін орындауға деген қабілетіңізді төмендетесіз.

Таяу келешек үшін жоспардың ең жақсысы тек маңызды жалғыз шешім қабылдау және соны орындау. Бұл ерік бостандығы үшін жеткілікті сынақ болады. Қорап үстінде қаһармандықпен қатып қалған Аманда Палмерді ойлағанда, сіздің төзімділік танытуыңыз мүмкін ғой. Ол өзін ерекше тәртіпті адам деп санамауға ерікті, бірақ ол өзін мас әзілкештер қоршап, қорлаған уақыт ішінде өзі туралы бір нәрсе білді.

«Адамдардың ақылға сыймайтын істерге қабілетті екенін білесіз ғой, – дейді ол. – Егер сіз қимылсыз тұрамын деп шештіңіз бе, онда еш қозғалмаңыз».

II тарау. ЕРІК КҮШТІ ҚАЙДАН АЛАДЫ?

Консерванттар мен қант мөлшері көп азық-түлікті пайдалану жеке тұлға қасиеттерінің өзгеруіне немесе агрессиялық әрекеттерге қалайша себеп болатынын мен білмеймін. Сізге бұл туралы бір минут ойлануды да ұсынбаймын. Бірақ психиатрияда бұл заттарды өзара байланысты деп санайтын азшылықтың пікірі бар.

Дэн Уайттың ісі бойынша^[14] сот отырысында Қорғаушының Қорытынды сөзінен: клиенттің зиянды тағам тұтынуға бейімділігінен «твинкиз-Қорғау» термині пайда болған

Менде сұмдық PMS^[15] болып, мен сәл есімнен ауыстым.

Актриса Мелани Гриффиттің Дон Джонсонмен ажырасу туралы сотқа талап-арыз беру және оны дереу қайтарып алу себептері туралы түсініктемесінен

Егер ерік-жігер жай метафора емес және осы қабілетті қозғайтын күш бар болса, ол қайдан шығады? Оның жауабы кездейсоқ – Марди Гра карнавалы мен Ұлы ораза алдындағы басқа мерекелерден шабыт алған сәтсіз эксперимент нәтижесінде пайда болды. Французша Mardi Gras «Майлы сейсенбі» дегенді білдіреді – бұл Күлді сәрсенбі алдындағы күн. Пасха алдындағы өзін-өзі шектеуге және ораза ұстамас бұрын адамдар өз қалауына ерік беретін кезең. Кейбір жерлерде ол шіркеулерде таңғы ас үлкен құймақтан басталатын

Құймақ күні ретінде белгілі. Наубайшылар бұл оқиғаны атап өтуде қоспалары жергілікті Әдет-ғұрыптарға байланысты ерекшеленетін керемет Құймақтар пісіреді, бірақ тұтас алғанда, Әдетте Қант, жұмыртқа, ұн, май және көп мөлшерде тоңмай қосады. Бұл дырду мешкейліктің басы ғана.

Венециядан Жаңа Орлеан мен Рио-де-Жанейроға дейін сайран салушылар кейде дәстүрлі бетпердемен, көбінесе бетпердесіз де әуестік бұзықтыққа беріледі. Бұл – көшеге жалғыз моншақ баскиіммен шығып, мас көрермендердің қошеметімен жүріп өтуге болатын жылдың жалғыз күні. Өзін-өзі бақылаудан айырылу ізгілікке айналады. Мексикада үйленген ер адамдар ресми түрде зайыптық міндеттен бір күндік бостандық алады, бұл El Dio del Marido Oprimido деп, яғни рухы түскен күйеу күні аталады. Ораза қарсаңында тіпті шіркеу Қарамағындағы қатал англо-саксондықтардың да көңіл күйі жақсы. Олар бұл күнді Тәубе етілген сейсенбі деп атайды, яғни бұл күннің күнәлары алдын ала босатылғанын білдіреді.

Теологиялық көзқарас тұрғысынан мұның бәрі біртүрлі көрінеді. Неліктен шіркеу кенеттен бұған алдын ала келісілген индульгенция бере отырып, жаппай күнә жасауға шақырады? Неліктен саналы түрдегі күнәларды көтермелеу керек? Мейірімді де рақымды Құдай неліктен онсыз да артық салмаққа бейім ажалдылардың қарнын майға қуырылған ұнмен толтыруды қолдайды?

Адамдар ораза алдында еркінсу арқылы ұзақ апталар бойы өзіне тиістіден бас тартуға қажет ерік-жігер жинайды. Mardi Gras тұжырымдамасы ғалымдар арасында ешқашан тауыс қауырсынын таққан құймақ әуесқойлары арасындағыдай танымал болған емес, бірақ эксперименттік растау алу үшін қызықты болып көрінді. Майлы сейсенбі мәзіріне ұқсату үшін Баумаистер зертханасының аспаздары балмұздақтан қою коктейль шайқайды да, оны ерік-жігерге қатысты екі сынақ арасында демалатын топқа ұсынады. Басқа топтардағы онша жолы болмағандар екі эксперимент арасында ескі журналдар оқумен немесе тіпті ескі журналдан да көңілсіз – майсыз пайдалы сүт өнімін жеумен уақыт өткізді.

Mardi Gras гипотезасына сәйкес, балмұздақ ерік-жігерді нығайтты және адамдар тапсырманы күткеннен де жақсы орындай алды. Тәтті сусыннан ләззат алушы топ ескі журналдармен қанағаттанған

бақытсыздармен салыстырғанда өзін-өзі бақылау бойынша үздік нәтиже көрсетті. Бәрі дұрыс сияқты еді. Алайда майсыз сүттен жасалған өнім де өзін-өзі бақылауға дәл осылай әсер еткені белгілі болды. Яғни ерік-жігерді нығайту өзін қуанышпен қолдауды міндетті түрде талап етпейді.

Mardi Gras гипотезасы ұятқа қалдырды. Жаңа Орлеан көшелеріндегі мас ойындарды қайғылы түрде қандай да бір ғылыми негіздемелерден айырғанын айтпағанда, нәтиже ғалымдарды тығырыққа тіреді.

Баумайстер оптимизмді сақтауға тырысты. Экспериментті құлады деп есептеуге болмайтын. Ең болмағанда қандай да бір нәтиже берді ғой. Эго сарқылуы әсері есептелмейтін болды. Мәселе нәтиженің өте жақсы болуында еді. Тіпті дәмсіз коктейль пайдалы болды, бірақ қалай? Ғалымдар өзін-өзі бақылауды нығайтудың басқа ықтимал түсініктемелерін іздей бастады. Егер мәселе қанағаттануда болмаса, онда, мүмкін, құнарлылық әсер етті ме?

Бастапқыда идея жөнсіз көрінді. Құнарлылығы төмен сүт қоспасын қолдану эксперимент тапсырмасын үздік орындауға қалай ықпал етті?

Психологтер ондаған жыл бойы адамның ақыл-ойының ақпаратты өңдеу тәсілдеріне назар аудара отырып, оған компьютер ретінде қарауды жөн көрді. Электр тізбектері мен микросхемалар жүйесінің адами баламасын бейнелеуге ұмтылуда психологтер, негізінен, қарабайыр, бірақ өте маңызды элемент – қуат сымына назар аудармады.

Микросхемалар мен тақталардың қуат көзінсіз еш пайдасы жоқ. Бұл миға да қатысты. Психологтер мұны бірден түсінбеді, оны компьютерлік модельдер арқылы емес, биология арқылы ұғынды. Психология ғылымының биологиялық білім негізінде трансформациялануы ХХ ғасырдың соңындағы ең маңызды жетістіктердің біріне айналды. Ғалымдар тектің жеке тұлға мен интеллектінің дамуында маңызды рөл атқаратынын анықтады. Басқа зерттеулер жыныстық мінез-құлық пен сүйіспеншіліктің эволюция теориясы болжамдарына сәйкес келетінін және жануарлардың көптеген түрінің мінез-құлық аспектілерін еске салатынын көрсетті. Нейрофизиологтер біздің миымызда болып жатқан процестерді

картаға түсіре бастады. Гормондардың мінез-құлыққа әсері анықталды. Адамның ақыл-ойы адамның денесінде болатыны туралы психологтерге жиі-жиі ескертіліп отырды.

Биологияның осы айрықша маңызы сүт өніміне қатысты эксперимент авторларын оның нәтижелерінен бас тартқанға дейін тағы да ойлануға мәжбүр етті. Олар сол сүт өнімі қоспасын мұқият зерттеуді және Джим Тернер сияқты адамдардың оқиғасына назар аударуды ойлады.

МИҒА АРНАЛҒАН ЭНЕРГИЯ

Комик Джим Тернер фильмдер мен сериалдарда ондаған рөлді сомдады, бірақ өміріндегі ең маңызды рөлді ол өз әйелінің алдында ойнады. Бірде ол түс көреді: түсінде ол осы әлемнің барлық кемшілігін түзетуге тиіс болады. Тіпті түсінде де бұл қиын міндет болып көрінеді, бірақ оған телепортация ашылады. Қажет жерге бару үшін оған сол жерді елестету жеткілікті болды. Осылайша ол Айовадағы өз үйіне, Нью-Йоркке, Грекияға және тіпті Айға да барады. Ол ояңғанда әлі де осы қабілетке ие екеніне сенімді еді. Ол үнемі: «Сен қайда барғың келсе – соны ойла, міне, сен сондасың!» – деп айқайлап, түсіндегі шеберлігін әйеліне үйретуге даяр еді.

Ал әйелінің жоспары одан жақсырақ болды. Күйеуінің диабет екенін білетін ол күн сайын ертемен оған жеміс шырынын әзірлейтін. Джимнің қатты толқығаны соншалық – ол шырынның бір бөлігін бетіне шашып алды, орнынан атып тұрып, сальто жасап, кереуетке қайта отыру арқылы өзінің жаңа қабілетін көрсетті. Ақырында, шырынның әсері ме, әйтеуір, күйеуі тынышталды, әлде оның дегбірсіз айқайы басылғандықтан, солай көрінді ме, жұбайы жеңілденіп қалды. Шындығында, ол тынышталған жоқ. Керісінше, шырынның құрамындағы қант оған қуат берді.

Дәлірек айтқанда, энергия тәттінің ғана емес, организмде барлық тағам түрлерінен өндірілген глюкозаның арқасында көбейді. Ас қорыту процесінде түзілетін глюкоза қан айналымы жүйесіне түседі де, бүкіл ағзаға таралады. Бұлшықеттер, жүрек және бауыр глюкозаны көп жұмсайды. Ал иммундық жүйе ара-тұра оны айтарлықтай мөлшерде тұтынады.

Деніміз сау кезде ағзаға салыстырмалы түрде аз мөлшердегі глюкоза жеткілікті болса, ал салқын тиіп ауырғанда иммундік жүйе глюкозаны көп мөлшерде сіңіреді. Сондықтан да науқастар көп ұйықтайды: ағза өзінің бүкіл энергиясын аурумен күресуге пайдаланады да, қара жұмысқа, сүйіспеншілікпен айналысуға немесе ұрыс-керіске жұмсай алмайды. Ой процесі де қан тамыры жүйесінде глюкозаның көп мөлшерде болуын талап етеді, сондықтан ауырған адамдар тапқырлығымен көзге түсе алмайды. Рас, глюкоза миды өздігінен қоректендірмейді, ол ми жасушалары сигнал беру үшін қолданатын химиялық зат – нейротрансмиттерді синтездеу үшін қажет.

Глюкоза мен өзін-өзі бақылау арасындағы байланыс гипогликемияға – қандағы қанттың күрт төмендеуіне бейім адамдарды зерттеу кезінде анықталды. Ғалымдар қарапайым адамдармен салыстырғанда гипогликемияға шалдыққан адамдардың зейінін шоғырландыру мен жағымсыз эмоцияларын бақылау қиынға соғатынына назар аударған. Жалпы олар мазасыздау және бақытсыздау келеді. Гипогликемияға шалдығу қылмыскерлер мен басқа да агрессивті тұлғалар арасында ерекше жоғары деңгейде болатыны анықталды, соған орай кейбір дарынды адвокаттар өз клиенттерінің әрекеттерін ақтау үшін осы зерттеу мәліметтерін сотқа жіберді.

Осыған ұқсас нәрсе 1979 жылы Дэн Уайттың процесінде ұшырасты. Оған екі адамды – Сан-Франциско қаласының мэрі Джордж Москоне мен қалалық кеңестің мүшесі және Американың ең танымал ашық гомосексуалдық саясаткері Харви Милкті өлтірді деген айып тағылды. Сотта қорғаушы куәгер ретінде сөйлеген психиатр қылмыс жасау алдындағы күндері Уайттың «Твинкиз» тәтті шоколады мен басқа да зиянды тағамдарды пайдалануына сілтеме жасады, ал журналистер Уайт әрекетін осылай ақтауға талаптануды келемеждеп, «твинкиз-қорғау» деген айдар тақты.

Іс жүзінде Уайтты қорғау «Твинкиз» қандағы қант деңгейінің күрт көтерілуіне себеп бола отырып, оны кісі өлтірушіге айналдырды дегенге құрылған жоқ. Оның қорғаушылары қатты күйзеліс салдарынан «шектеулі әрекеттіліктен» зардап шегуіне байланысты Уайтты жеңілдік берілуге лайық деп санайды, ал зиянды тағамдармен

тамақтану (Әдеттердің басқа өзгерістерімен қатар) күйзелістің себебін дәлелдеу ретінде емес, оның бар екенінің дәлелі ретінде ұсынылды. Алайда салыстырмалы түрде Уайтқа жеңіл жаза беру туралы үкім шығарылған кезде, жұртшылық твинкиз-қорғау жұмыс істеді деп шешті және, әрине, ашу-ызаға берілді.

Басқа зерттеулер гипогликемиядан зардап шегушілердің әртүрлі жағдайларға: жол ережесін бұзуға, көпшілік алдында құдайға тіл тигізуге, ұрлық жасауға, мүлікке зиян келтіруге, эксгибиционизмге, жария мастурбацияға, ысырап жасауға, өртеуге, тұрмыстық зорлық-зомбылыққа көбірек ұшырайтынын көрсетті.

Фин ғалымдары бір керемет зерттеу барысында түрмеден бостандыққа шыққан қылмыскерлердің глюкоза деңгейін өлшеді. Сонан соң ғалымдар олардың қайсысы қылмысты қайталайтынын қадағалады. Әрине, бұрынғы қылмыскердің тағдырына әсер ететін: қоршаған ортаның қысымы, үйлену, жұмыс табу мүмкіндігі, есірткіні қолдану тәрізді көптеген факторлар бар. Дегенмен қандағы қант деңгейін талдау нәтижесіне негіздей отырып, ғалымдар жаңадан зорлық-зомбылықты қылмыстарды кім жасайтынын 80 пайызға дейінгі дәлдікпен болжай алды. Артық глюкоза бұлшықет пен ми қызметіне жұмсалмайды – қанға жиналады. Егер глюкоза деңгейі айрықша көтерілетін болса – бұл диабет деген сөз.

Әрине, диабетиктердің басым көпшілігі қылмыскерлер емес. Олардың дені қандағы қант деңгейін бақылайды және қажет болған жағдайда инсулин қабылдайды. Зерттеушілердің пікірінше, диабетиктер олардың жасындағы басқа адамдарға қарағанда қызба және ашуланғыш келеді. Олар бірталай уақытты қажет ететін тапсырмаларды орындау кезінде әдетте жиі алаңдайды. Олар ішімдікті шамадан тыс пайдалануы ықтимал, мазасыздық және күйзеліс байқалады. Ауруханаларда және осыған ұқсас мекемелерде басқа науқастарға қарағанда диабетиктер эмоциялық құлдырауға шалдыққыш. Күнделікті өмірде де олар стреске төзімсіз. Стреспен күресу миға энергияны жеткілікті мөлшерде жеткізу бұзылған жағдайларда өзін-өзі бақылауды басқару қиын болады дегенді білдіреді.

Әлеуметтанудағы терең тұжырымдар зерттеушілердің мәліметті өмір сүруі және емделуі бойынша ерекшеленетін әлеуметтік

топтардан кездейсоқ іріктеу әдісі арқылы жинаған кезінде жасалады. Сонда жеке айырмашылықтар жойылады. Осы жерде орташа шамалардың статистикалық заңы да қолданылады. Зерттеушілер адамдарды әртүрлі топтарға кездейсоқ, мысалы, емдеу түріне қарай бөледі, және бұл айырмашылықтар дұрыс орташа мән бере алады.

Айталық, егер сіз глюкозаның агрессивтілікке әсерін сынағыңыз келсе, кейбір адамдар әдейі агрессивті, ал басқалары бейбіт және байыпты екенін есте ұстауыңыз керек. Агрессияны тудыруға себеп глюкоза екенін көрсету үшін, глюкоза деңгейі бұзылған агрессивті адамдар мен ауытқусыз адамдар санын теңестіру керек, сонымен қатар саны жағынан бірдей байсалды адамдарды таңдау керек. Бұл функция кездейсоқ іріктеу арқылы жақсы атқарылады.

Бастауыш мектепте тамақтануды зерттеу үшін диетологтер осы әдісті пайдаланған. Бір күні сыныптағы барлық оқушыға үйде таңғы ас ішпеу тапсырылды, сонан соң кездейсоқ іріктелген балаларға мектепте таңғы ас берілді. Қалғандарына ештеңе берілген жоқ. Күннің бірінші жартысында тамақтанған балалар жақсырақ оқып, тентектікке азырақ барды (бақылаушылар балалардың қайсысы тамақтанғанын, қайсысы тамақтанбағанын білген жоқ), ал түсте барлығы жақсылап тамақтанғаннан кейін оқушылардың мінез-құлқындағы айырмашылық бейне бір сиқырлық жасағандай жоқ болды.

«Сиқырлы ингредиент» басқа эксперименттерде ерекше атап көрсетілді. Онда глюкоза деңгейі адамдар қарапайым тапсырмаларды (мысалы, экранның төменгі жағында титр жазылған бейнежазбаны қарауды) орындағанға дейін және кейін өлшенді. Сыналушылардың біреуі титрді елемеуге тиіс болса, ал басқалары бейнежазбаны өз қалауынша еркін көрді. Осы эксперименттен кейін глюкоза деңгейін өлшеу кезінде айырмашылық анықталды: өз қалауынша көрген көрерменде глюкоза құрамы өзгеріссіз қалды, ал титрді елемеуге мәжбүр болғандарда айтарлықтай төмендеді. Осылайша, бұл өзін-өзі бақылауға арналған шағын тест мидағы глюкоза деңгейінің төмендеуіне әкелді.

Глюкоза жоқ деген – ерік-жігер жоқ дегенді білдіреді: эксперимент жүргізушілер әртүрлі жағдайлар мен адамдарды қолданған сайын көрініс айқындала түсті. Тіпті иттерге де сынақ жүргізілген. Өзін-өзі

бақылау адамдардың ерекше белгісі болып саналса да, ол эволюция процесінде дамып отырды және тек біздің түр үшін ғана тән емес. Ол басқа жануарлардың бір-бірімен қатар тіршілік етуі үшін де қажет. Ал адамға жақын тіршілік ететіндіктен, иттер де мінез-құлқын жиі түзетіп отыруға тиіс, мысалы, қонақтардың аяғын иіскеуге тыйым салу сияқты нормалар, бәлкім, олар үшін ақылға қонымсыз және ойдан шығарылғандай көрінер.

Адамдарды зерттеуге ұқсату үшін эксперимент жүргізушілер алдымен бір топ итті 10 минут бойы қожайынның «отыр» және «жат» деген бұйрықтарын орындауға мәжбүр ету арқылы, олардың «ерік-жігерін» әбден сарқыды. Бақылау тобындағыларды торға орналастырып, жайына қалдырды, яғни олар өзімен-өзі болды, сондықтан өзін-өзі бақылауды пайдалану мүмкін болмады. Содан кейін барлық итке ішінде шұжыққа ұқсас жем бар таныс ойыншық берілді. Иттер оны білетін, – шұжықты шеберлікпен оп-оңай шығарып алды. Енді ойыншық шұжықты алу мүмкін болмайтындай етіп бекітті. Бақылау тобындағы иттер ойыншықтармен бірнеше минут ойнады, ал командаларды орындаған иттер бір минутқа жетпей бас тартты. Бұл Эго сарқылуының таныс әсері еді, оны иттерден де байқадық.

Осы тұжырымдарға қарамастан, миды зерттеу саласындағы өркендеп келе жатқан мамандар қауымдастығы глюкозаның әсеріне қатысты айқын күмән келтірді. Скептиктер мидың энергияны тұтынуы оның осы сәтте қандай қызмет атқаруына қарамастан өзгермейтінін атап көрсетеді. Бұл энергияның сарқылуы туралы идеяға сәйкес келмеді. Скептиктер арасында өз карьерасын бастағанда Баумайстермен бірге жұмыс істеген Тодд Хизертон (Дартмутта жұмыс істеді және ми процестері мен әлеуметтік мінез-құлық арасындағы байланысты зерттейтін әлеуметтік неврология саласындағы ізашар) болды. Ол Эго сарқылуына сенгенімен, глюкоза тұжырымдарына күмән келтірді.

Хизертон теорияға өткір сынақ өткізуге шешім қабылдады. Ол және оның әріптестері белгілі бір диета ұстанатын адамдарды жинап, олардың тағамның суретіне қатысты реакциясын өлшеді. Сонан соң Эго сарқылуы бақыланды, яғни сыналушыларға кинокомедия көру кезінде күлмеу ескертілді. Осыдан кейін зерттеушілер тағам

суреттеріне қатысты реакцияны тағы бір рет өлшеді және мәліметті тағам бейнеленбеген көріністер реакциясымен салыстырды.

Бұған дейінгі Хизертон мен Кит Демос жүргізген зерттеулер көрсеткендей, мұндай көріністер мидың кейбір құрылымдарында, атап айтқанда акументальды ядро мен амигдалада, ^[16] әртүрлі реакция тудырады. Сондай реакциялар осы жолы да анықталды. Бұл эксперименттегі шешуші фактор глюкоза процедурасы болды. Қатысушылардың кейбіреуі қант қосылған тәтті лимонад ішті, бұл глюкозаның қан тамыры жүйесіне және, шамамен айтқанда, миға түсуін қамтамасыз етті.

Хизертон өзінің әлеуметтік психологтердің әлемдегі ең ірі бірлестігі – Жеке тұлға және әлеуметтік психология қоғамының жетекшісі болып сайлануына байланысты сөйлеген сөзінде эксперименттің нәтижелерін салтанатты түрде жариялады. 2011 жылы Сан-Антониодағы қоғамның жыл сайынғы жиналысында жасаған президенттік үндеуінде Хизертон энергияның сарқылуынан туындайтын мидағы өзгерістерді глюкозаның қалпына келтіретінін хабарлады. Хизертонның нәтижелері – глюкозаның ерік-жігерді қоректендіру үшін қажет екенінің тағы бір дәлелі ғана емес.

Эго-ның сарқылуы белсенділікті мидың кейбір аймақтарынан басқаларына ауыстыратын тәрізді. Глюкоза деңгейі төмендеген кезде біздің миымыз жұмысын тоқтатпайды. Ол жай бір функцияларды орындауды тоқтатады, ал екіншілерін орындай бастайды. Бұл қажыған адамдардың неліктен әлдеқайда қарқынды сезімдерді сезінетінін түсіндіреді: мидың тиісті бөліктері жоғары жылдамдықта жұмыс істейді, бұл кезде басқалары жай өшіп тұрады.

Егер өзін-өзі бақылау процесінде ағза глюкозаны қолданатын болса, бұл оған тәтті тағам қажет дегенді білдіре ме? Иә, қажет. Бұл ерік-жігерін тәттілермен күресуге арнағысы келген адам үшін жағымсыз жаңалық болып көрінуі мүмкін. Ал адамдар күнделікті өмірде өзін-өзі бақылауды қажет етсе, олардың тәттіге құмарлығы артады. Олар басқа тамақты көбірек жеуді емес – тәттіні аңсайды. Өзін-өзі бақылау тапсырмасын жаңа ғана орындаған экспериментке қатысқан оқушылар тәтті тағамдарды көбірек жейді, ал тұзды тағамдарға қол тигізбейді. Өзін-өзі бақылау тапсырмасын жай ғана күтудің өзі адамдарды тәттіні аңсауға мәжбүрлейді.

Глюкозаның әсері туралы жаңалық өзін-өзі бақылауды дамытудың бірнеше пайдалы әдістерін жасауға мүмкіндік берді. Ол тіпті адамзаттың ежелгі құпиясын – кейде аздап шоколадқа құмартудың себебін ашты.

ІШКІ ӘЗӘЗІЛДЕР

Дженнифер Лав Хьюиттің^[17] актерлік таланты туралы не ойласаңыз да, оның *The Devil and Daniel Webster* (Ібіліс және Дэниел Уэбстер) фильміндегі өзіндік ерекшелігіне тәнті боласыз. Онымен бірге бұл фильмге Энтони Хопкинс пен Алек Болдуин де түсті, бұл жас актриса үшін өз алдына күрделі тапсырма болды, бірақ сонымен қатар ол үшін ең бастысы – Ібілістің рөлін ойнауы еді. Драмалық өнер оқытушылары айтқандай, сіз «образға кіруіңіз» керек, ал бұл жағдайда, айталық, полицейге қарағанда шайтан көбірек қиындық келтіреді. Шайтанмен бірге патруль көлігімен жүру арқылы табиғатты зерттей алмайсыз. Алайда Хьюитт рөлге дайындалудың балама әдісін тапқан.

«Мен PMS (EAS) кезінде өз мінез-құлқым мен көңіл күйіме назар аударма бастадым, – дейді ол. – Бұл шайтан рөлін орындауыма негіздеме болды».

Егер сізді етеккір алдындағы синдромның осындай көңілсіз көрінісі таңғалдырса, онда сіз PMScentral.com және сол сияқты сайттарға сирек кіргенсіз, онда әйелдер бастан кешкен оқиғаларын айтады және бір-біріне әртүрлі ақыл-кеңес береді. Олар өзара PMS – «психикалық қолайсыз қылық» немесе «маған мылтық берші» деген мағынаны білдіреді деп әзілдейді. Сондай-ақ PMS туралы шынайы оқиғаларды баяндайды.

PMS шоколадқа мешкейліктен бастап («маған тәтті әкел» деген «түсіндірмесі» де бар) өліммен аяқталатын барлық нәрсе үшін айыпталады. «C.S.I: Қылмыс орны» сериясының жұлдызы Мардж Хелгенбергерді сыйлық тапсыруға орай бір кешкі аста түсі қызыл шаш үлгісімен суретке түсіргенде, ол: «Бұл түс қызғылт PMS деп аталады. Сол күні мен танымал PMS болдым, тіпті қатты қобалжыдым! CSI-де маған қызғылт шашты кешіреді деп ойлады», – деп түсіндірді.

Бұл күмәнді жағдай ғалымдарды да тығырыққа тіреді. Эволюциялық көзқарас тұрғысынан бала туатын жастағы әйелдің айналасындағы адамдармен конфликтіге келуі қисынсыз саналады. Эмпатия бала тәрбиесіндегі басты дағды болып саналмай ма? Сенің балаларыңды қамтамасыз ететін ер адаммен жақсы қарым-қатынасты сақтау қажет емес пе? Кейбір ғалымдар мұны былай түсіндіреді.

Етеккір алдындағы синдром тек әйел алдыңғы овуляция кезінде бала көтермеген жағдайда ғана болатындықтан, табиғи іріктеу бедеу еркектерге қанағаттанбаған әйелдерді жаңа еркек іздеуге итермелеген. Бұл PMS бойынша «менің кететін уақытым келді» дегенді еске түсіреді. Алайда бір түсініксіз мәселе: мұндай эволюциялық жетістіктер айтарлықтай шығындардан қалай асып түсуі мүмкін? Сұрыптаудың мұндай әдістері ежелгі саванналар кеңістігінде болған ба? Аңшы қоғам мүшелері – біздің ежелгі ата-бабаларымыз үшін, шамасы, PMS ерекше проблема болмағандай. Әйелдер өмірінің көп бөлігін не жүктілікпен, не ұрпағын емізумен өткізген.

PMS физиологиясы қандай? Циклдің лютеал фазасы^[18] деп аталатын етеккір алдындағы кезеңде әйелдердің ағзасы энергияны аналық безге және онымен байланысты функцияларға, мысалы гормондардың көбеюіне, бағыттай бастайды. Егер көбірек энергия мен глюкоза репродуктивті жүйеге жіберілсе, организмнің энергияны қажет ететін қалған бөліктеріне аз мөлшерде қалады.

Бір зерттеу мәліметтеріне сәйкес, орташа есеппен әйел етеккір алдындағы кезеңде түскі аста шамамен 810 ккал пайдаланады, бұл қалған айда жегенінен шамамен 170 килокалорияға артық.

Алайда көптеген әйелдерге калориялар әлі де жетіспейді. Қазіргі Америкада дене бітімі мәселесімен айналысатын қарапайым әйел бірнеше күн ішінде организмде туындайтын глюкозаға деген сұраныстың өсуін қанағаттандыру үшін жеткілікті тамақтанбайды.

Энергия жеткіліксіз болса, ағза оның таралуын қалыпқа келтіруге тиіс, бұл кезде репродуктивті жүйе басымдыққа ие болады, ал ерік-жігер аш қалады. Соңғы зерттеулер көрсеткендей, жалпы, еркектерге қарағанда әйелдер өзін-өзі бақылауда тосын сәтсіздіктерге онша

бейім болмаса да, дегенмен PMS кезінде олардың өзін-өзі ұстауға қатысты проблемалары күшейе түседі.

Бұл кезеңде Әйелдер көп ақша жұмсайды және сатып алатын заттары көбейеді. Олар темекіні де көп шегеді, ішімдікті де көп ішеді. Ішімдікке құмарлықтың артуы ішімдікке бейім немесе ішімдік отбасылық тарихына жат емес Әйелдерге тән. Лютеал фазадағы Әйелдер есірткі мөлшерін артық пайдалануы мүмкін. PMS мінез-құлықтың қандай да бір проблемасын ушықтырмайды: өзін-өзі бақылау әлсіздіктерді жан-жақты Әшкерелей отырып, барлық бағытта жүреді.

Ғалымдар PMS кезеңінде ауыратын Әйелдер басқаларға қарағанда жұмыс күнінен екі есе көп қалып қоятынын анықтады. Осы жұмыс істемеген күндердің кейбірі аталған кезеңдегі физикалық көңіл күйінің нашарлығымен байланысты болса, кейбірі өзін-өзі бақылауға тікелей байланысты. Ағзаға глюкоза жетіспеген кезде ережелерді сақтау қиынырақ.

Әйелдер түрмелерінде циклдің лютеал фазасындағы Әйелдердің тәртіп бұзушылық жасауы жиі ұшырасады. Осы кезеңде зорлық-зомбылық пен агрессия өзінің шарықтау шегіне жетеді. Сондай-ақ эмоциялық жанжалдар мен реніштердің көбеюі зерттеулерде бірнеше рет тіркелген.

Әйелдер күйеулерімен және нақсүйерлерімен, сондай-ақ әріптестерімен көбірек жанжалдасады. Олар адамдармен араласуды азайта бастайды және жалғыздықты қалайтын болады, бұл олардың басқалармен өзара Әрекеттестігінде конфликтіден аулақ болудың сенімді стратегиясы сияқты.

PMS кезеңін қарапайым түсіндіру лютеал фазасы тікелей жағымсыз эмоцияларды тудырады дегенге саяды, бірақ бұл зерттеу мәліметтеріне қайшы келеді. Әйелдердің тек жағымсыз эмоцияларды бастан кешуі міндетті емес. Гарвард алаңында тірі мүсін ретінде жұмыс істеген кезінде Аманда Палмер, жағымды және жағымсыз сезімдерді арттыратын болғандықтан, PMS оның өзін-өзі бақылауын әлсіреткенін байқаған.

«Мен PMS кезеңінде сезімтал және жылауық болып кетемін, егер эмоциялық бірдеңе болса, бұл менің мүсінге айналатын жұмысыма тікелей Әсер ететін», – деп еске алады Палмер.

Оның сөздері басқа әйелдердің лютеал фазаға қатысты сипаттамаларына дәлме-дәл келеді, яғни олар аралас сезімдерді бастан кешіреді, проблемалар көбінесе қандай да бір оқиғаға күшті реакциядан басталады. Олардың айтуынша, өздерінің ұсақ-түйекті сөз қыла бастайтынын байқамай қалады екен. Олар өз ағзаларының өзін-өзі бақылауға арналған энергияны азайтып жібергенін түсінбейді және әдеттегі өзін-өзі ұстауы қайда кеткенін білмей таңғалады.

Егер PMS сезімдерді бақылауды әлсіретсе, онда кез келген қиындық қатты қынжылтатын болады. Жұмыстағы қарапайым тапсырма күрделі болып көрінеді, өйткені оған зейін қою үшін энергия жеткіліксіз. Зертханалық зерттеулер жағдайында циклдің лютеал фазасындағы әйелдердің циклдің басқа фазасындағы әйелдерге қарағанда зейін қоюды қажет ететін тапсырмаларды орындауы нашар нәтиже берген және бұл PMS кезеңін ауырсынулармен өткізетіндерге ғана қатысты емес. PMS белгілерінің қаншалықты айқын болуының маңызы жоқ, қалай болса да, ағзаға глюкоза жетіспейді.

Біз бұл мәселелер жөнінде асыра сілтегіміз келмейді, өйткені PMS кезеңінде әйелдердің дені қызметте және үйде жұмыс істейді, сондай-ақ әйелдердің өзін-өзі ұстауы ерлердің өзін-өзі ұстауынан әлдеқайда әлсіз деген ойдан да аулақпыз.

Орта мектепте ер балалармен салыстырғанда қыздардың үздік үлгерімінің себебі саналатын да нақ осы өзін-өзі бақылаудың неғұрлым жетілуі болар. Өзін-өзі бақылау ағзаның ішкі ырғақтарымен және оның энергетикалық тепе-теңдігіндегі өзгерістермен тығыз байланысты екенін еске саламыз.

Өзін-өзі ұстауы қасиетті әйелдің лютеал фазада шыншылдығы төмендеуі мүмкін. Гипогликемия және қант диабеті сияқты, PMS глюкозаның жетіспеушілігінде ағзада болып жатқан өзгерістерді көрсетудің керемет мысалы ретінде қызмет етеді. Оның жетіспеушілігін әр уақытта әйелдер, ерлер, диабет-науқастар және диабетке шалдықпағандар – барлығы сезінеді.

Бәріміз де түңілуге және ашу-ызаға ерік береміз. Бәріміздің басымызда да шешімін таппаған мәселелер ұшырасады және

Әзәзілдік қызбалықпен болмаса да, таңғаларлық жағдайға тап боламыз.

Әдетте бұл ішкі мәселе. Яғни кенеттен қоршаған орта қаталдық танытты деген сөз емес. Сондай-ақ Люцифердің бізді үнемі қараңғылықпен сынауынан да емес. Біздің әдеттегі қызбалық пен ескі мәселелерді шешуге қабілетіміз азая бастайды. Дегенмен сіз эмоцияңызды бақылауды үйренбейінше, бұл мәселелерді шеше алмайсыз, ал ол глюкозаны бақылаудан басталады.

ЕРІК-ЖІГЕРІҢІЗДІ АРТТЫРЫҢЫЗ

Глюкоза жетіспеушілігін тудыратын мәселелерді қарастырағаннан кейін, біз оларды шешу амалдарына және жақсы тамақтану және тыныш ұйқы сияқты басқа да сергітуші тақырыптарға көше аламыз. Мұнда глюкозаның ағзаға жұмыс істеуіне көмектесетін бірнеше әдіс пен стратегиялар бар.

Аңды қоректендіру. «Аң» дегенде біз Вельзевулды, яғни ішкі жын-перілерді айтып отырған жоқпыз. Глюкозаның жетіспеушілігі ең сүйкімді адамды құбыжыққа айналдыруы мүмкін. Таңертеңгілік дұрыс тамақтанудың пайдасы туралы бұрыннан келе жатқан ақыл-кеңес әсіресе қара жұмыстан немесе ойдан титықтаған күндері өте қажет.

Емтихан, маңызды кездесу немесе маңызды жоба алдында ағзаңыздағы глюкоза деңгейін ескеріңіз. Бұл түскі астан соң төрт сағаттан кейін бастықпен дауласпаңыз деген сөз. Кешкі асқа дейін өз серіктесіңізбен маңызды мәселелерді талқыламаңыз. Еуропада романтикалық саяхатта жүргенде кешкі сағат жеті шамасында аш қалпыңызда ортағасырлық байырғы қалаға қонақүй іздеу мақсатында кірудің қажеті жоқ, көлігіңіз оның жол-төсеміне төзіп бақса да, сіздің романтикалық қарым-қатынасыңыз ғайып болуы мүмкін.

Ең бастысы, егер сізде артық салмақтан гөрі әлдеқайда күрделі мәселелер болса, калориямен күресуге тырыспаңыз. Егер сіз темекі шегетін болсаңыз, диета ұстау кезінде темекіні бірге тастаудың қажеті

жоқ. Шын мәнінде, қосымша калория үлесі қажет болуы мүмкін, яғни сіз енді тәбетіңізді никотинмен тежемегендіктен, тамақ арқылы темекі шегуге деген тілегіңізді тұншықтыра аласыз. Зерттеушілер темекіні тастағандарға қант берген кезде, глюкоза ағыны нәтижеге ықпал етті, бұл әсіресе терапияның басқа түрлерімен (мысалы, никотинді қағаз) үйлескенде тиімді болды.

Рас, қанттың сіздің мәзіріңізде емес, экспериментте (қарапайымдық үшін) болуы орынды. Көптеген адамдардың тәттіден бас тартуға ерік-жігері жетіспеуіне қарамастан, ерік-жігерді зерттеушілердің экспериментке қатысушыларға қант ұсынатыны туралы дерек аздап күлкілі көрінеді. Дегенмен ғалымдардың осы әдіске жүгінетіні рас, өйткені қант эксперимент уақытын қысқартады. Қант қосылған сусын қандағы глюкозаның тез көтерілуін қамтамасыз етеді, ал ғалымдар (мысалы, эксперименттің екінші бөлігінде) глюкозаның әсерін зерттеуге мүмкіндік алады. Зерттеушілердің өздері де, экспериментке қатысушылар да ағзаның ақуыз тағамдары сияқты күрделі нәрсені сіңіруін бір сағат немесе одан көп уақыт күтуді қаламайды.

Кейде қысқа сынақ алдында, мысалы математикадан емтихан немесе спорттық жарыс алдында, өзін-өзі ұстауды бір сәтте күшейту үшін қантты қолдана аласыз. Егер сіз темекіні тастасаңыз, тәтті мұзкәмпит темекі тартуға деген құштарлықты тежеуге көмектеседі. Бірақ қанттың жылдам көтерілуінен кейін әдетте оның жылдам төмендеуі байқалады, нәтижесінде сіз одан да күшті әлсірейсіз, сондықтан бұл әдіс ұзақмерзімдік стратегия ретінде жарамсыз. Біз сізге тәттіге ауысуды тіпті де ұсынбаймыз.

Баяу сіңірілетін тағаммен тамақтаныңыз. Ағза тағамның барлық түрлерін дерлік глюкозаға ерітеді, бірақ оны әртүрлі жылдамдықта жасайды. Жылдам өңделетін тағамның гликемиялық көрсеткіші жоғары. Оған крахмалды көмірсулар: ақ нан, картоп, ақ күріш және көптеген түрлі кондитерлік өнімдер жатады.

Гликемиялық көрсеткіші жоғары тағамдар қандағы қанттың лезде көтерілуіне, сонан соң күрт төмендеуіне ықпал етеді, ал сізде өзін-өзі бақылау мен глюкоза жетіспейді және тағы бір тәтті арқылы

крахмал мен Қантты Қайта толықтыруға деген тілегіңізге Қарсы тұра алмайсыз.

Өзін-өзі бақылау деңгейі тұрақты болуы үшін гликемиялық көрсеткіші төмен тағамды таңдаған дұрыс. Олар көкөністердің көпшілігі, жаңғақтар, түрлі жас жемістер (алма, көкжидек, алмұрт), ірімшік, балық, ет, зәйтүн майы және басқа да тазартылмаған өсімдік майлары. (Осы гликемиясы аз өнімдер артық салмақ жинамауға көмектеседі.) Дұрыс тамақтанудың артықшылығы PMS кезеңін ауырсынатын әйелдерді зерттеу барысында расталған. Зерттеушілер дұрыс тамақтанған жағдайда оның белгілерінің азаюын анықтады. Басқа зерттеулер түзету мекемелеріндегі мындаған жасөспірімнің қатысуымен өткізілді. Олардың рационындағы өңделген көмірсулардан әзірленген тәттілер мен тағамдар жемістерге, көкөністер мен дәнді дақылдарға ауыстырылғаннан кейін қашуға талпыну, зорлық-зомбылық жасау және басқа да проблемалардың айтарлықтай төмендегені байқалды.

Ауырған кезіңізде иммундық, жүйеңізді күшейту үшін глюкоза деңгейін сақтаңыз. Ал келесі жолы ауырып жүріп жұмысқа баратын болсаңыз, мынаны есте сақтаңыз: қатты суық тигізген адамның көлік жүргізуі орташа мас адамның жүргізуіне қарағанда әлдеқайда қауіпті. Иммундық жүйенің аурумен күресуі кезінде сіздің ағзаңыз мидың қалыпты жұмыс істеуі үшін глюкоза қалдырмайды.

Егер сіз айрықша маңызды жобаны басқаратын болсаңыз, глюкозаның деңгейі төмен жағдайда ешбір түпкілікті шешім қабылдамаңыз. Егер жиналысқа жай қатысуыңыз қажет болса, сізден өз-өзіңізді ұстауды талап етуі мүмкін тақырыптардан аулақ болыңыз. Басқа суық тигізген қызметкерлерден өнімді жұмыс күтпеңіз. Егер сіздің балаңыз емтихан қарсаңында суық тигізсе, емтихан тапсыратын күнді ауыстыруға тырысыңыз.

Ал шаршаған болсаңыз – ұйықтап алыңыз. Ересектер үнемі ұйқысын шектеп жүреді, соның нәтижесінде өзін-өзі бақылау құлдырайды. Ұйқы кезінде ағзаның ұйқыға сұранысы азаяды, ал оның глюкозаны қаннан алу қабілеті артады. Ұйқының қанбауы глюкозаның жалпы зат алмасуын бұзады. Бұл өзін-өзі ұстауға бірден әсер етеді және ұзақ мерзімге жалғасқанда диабетке шалдығу қаупі өте жоғары.

Соңғы зерттеулер Ұйқысы Қанбаған Қызметкерлердің жұмыста этикаға жатпайтын мінез-құлық танытуға бейім келетінін анықтады. Мысалы, олар басқалардың еңбегін өздері жасағандай көрсетуі мүмкін. Сыналушыларға ақша ұтып алуға мүмкіндік беретін зертханалық экспериментте басқаларына Қарағанда Ұйқысы Қанбаған студенттер реті келсе алаяқтыққа бейім болды.

Ұйқының Қанбауы денеге де, ақыл-ойға да әртүрлі зиянды әсер етеді. Олардың арасында өзін-өзі бақылау және онымен байланысты процестердің, мысалы, шешім қабылдау қабілетінің әлсіреуі де бар. Ерік-жігерді барынша пайдалану үшін оны өзіңізді уақытында ұйықтауға мәжбүрлеу арқылы қолданыңыз. Сонда келесі күнді жақсы өткізесіз, ал келесі түнде өте жайлы ұйықтайсыз.

III тарау. ІСТІ КЕЙІНГЕ ҚАЛДЫРУДАН ҚАЛАЙ ҚҰТЫЛАМЫЗ?

*Әуел баста Құдай аспан мен Жерді
жаратты. Жер ретсіз, тіршіліксіз бос
жатты. Суға толы тұңғиықтың үстін
қара түнек жауып тұрды. Ал Құдай рухы су
бетінде қалықтап ұшып жүрді.*

Жаратылыс, 1:1

Басында тізім болды. Тәуратта баяндалуы бойынша дүниені жарату құдіретті Құдай үшін де оңай шаруа болмаған еді. Жоба Құдайдың асықпауын талап етті, бұл Құдайдың қапалы түрде ойланғанын білдірмейді. Бұл аспан мен жер, жұмыртқа сияқты, пісіп-жетілуге тиіс дегенді білдірді. Жоба күнделікті тапсырма топтарына бөлінді, ол дүйсенбіге арналған тізімнен басталды:

1. Жарық пайда болсын.
2. Жарықты бақылап көру.
3. Жарықтың жақсы екенін растау.
4. Жарықты қара түнектен бөлу.
5. Жарыққа ат беру (Күн).
6. Қара түнекке ат беру (Түн).

Күнделік былай жоспарланған болатын: сейсенбі – әуе кеңістігін жарату жұмыстары; сәрсенбі – жер мен ағаштарды жарату; бейсенбі – жыл мезгілдері және жұлдыздарды жарату; жұма – балықтар мен жануарларды жарату; сенбі – еркек пен әйелді жарату; ал жексенбі – демалу және еркін тынығу үшін. Орындалған тапсырмалар сызып тасталды, ал аптаның соңында қорытынды жасалды: «Құдай Өзі жаратқанның бәріне қарап, өте жақсы екенін көрді».

Аптаның осылай жайлы аяқталуы сіздің жұмыс аптаңызға ұқсай ма? Бір қарағанда, Жаратылыс кітабындағы стратегияның айқындығы күлкілі сияқты: міндетті сипаттаңыз, оны орындау амалының тізімін жасаңыз, оларды орындаңыз және демалыңыз. Бірақ өзінің апталық тізіміндегі барлық тармақтарды сызып отыру қанша пенденің қолынан келеді? Біздің сәтсіздіктеріміздің статистикасы тізімдер ұзарған сайын нашарлай береді.

Уақыттың кез келген сәтінде орта есеппен бір адамда 150-ден кем міндет болмайды, оның үстіне жаңа міндеттер біртіндеп қосыла береді. Тізімге нені қосуды және міндеттердің орындалу кезегін қалай шешеміз? Бір жақсысы, мәселеге қатысты нақты практикалық көзқарастар бар, бірақ мұндай стратегияларды анықтау процесінің болуы екіталай. Психологтер мен нейробиологтер жүргізген онжылдық зерттеулерден кейін, өзіне-өзі көмек бойынша шығарылған ғасырлар бойғы кітаптардан және мыңдаған жылдар бойғы сынақтар мен қателіктерден кейін ғана біз Жаратылыс кітабынан жұмыс тізімінің маңызды құрамдас бөліктерін анықтай аламыз.

Өзін-өзі бақылаудың алғашқы қадамы – нақты мақсат қою. Ғалымдар өзін-өзі бақылауды «өзіндік реттеу» деп атайды, ал «реттеу» қойылған мақсаттың маңыздылығын көрсетеді. Реттеу

Өзгерту дегенді білдіреді, бірақ ол ниетпен, саналы түрде өзгерту мағынасында болады.

Мақсатсыз өзін-өзі бақылау жай мағынасыз өзгерістер жиынтығы болады, бұл ұнамсыз өнімдер туралы ешбір түсініксіз диета ұстауға талпыныс тәрізді.

Дегенмен біздің көпшілігіміз үшін мәселе жетіспеушілікте емес, мақсаттың артық болуында. Біз күндізге жұмыста үзіліс болмаса да орындай алмайтын жоспар жасаймыз, ал үзілістер әрдайым болады. Аптаның соңына жақындаған сайын орындалмаған міндет саны артып отырады, бірақ біз оларды ғажайып жылдамдықпен шешуге үміттеніп, кейінге ысырамыз. Еңбек өнімділігі жөніндегі сарапшылар анықтағандай, басшының дүйсенбіге белгілеген міндеттер тізімінің бір аптада орындалатыннан артық болуының себебі осында.

Ұзақмерзімдік міндеттер тізімін жасаған кезде біз ақиқаттан одан сайын алыстаймыз. Бенджамин Франклин (өзін-өзі жетілдіру әдістері саласындағы ізашарлардың бірі) кемел шағында жазған өмірбаянында жас кезінде өзі үшін тұжырымдаған мақсатын мысқылмен еске алды: «Мен өнегелі кемелдікке жетудің батыл және күрделі жоспарын ойластырдым. Ешқашан қателеспей өмір сүруге тырыстым, табиғи бейімділіктер, үйреншікті әдеттер мен қоғам мені неге итермелесе де, барлығын жеңуге ұмтылдым». Көп ұзамай Франклин бір проблеманы байқаған: «Мен қандай да бір қателікті болдырмауға көңіл аударсам болды, көбінесе күтпеген жерден тағы бір қателік жіберетінмін; бойға сіңген әдет менің зейінсіздігімді пайдаланып шыға келетін; бейімділік кейде ақыл-ойдан да күштірек болатын».

Содан кейін Франклин «бөліп ал да, билей бер» принципін қолдануға шешім қабылдады. Ол ізгіліктердің тізімін жасады және әрқайсысының қысқаша міндетін жазды.

Мәселен, бұл Тәртіптің міндеті: «Барлық затты өз орнында ұстау; әр сабақтың өз уақыты болуы керек». Оның тізімінде тағы он шақты: төзімділік, тыныштық, табандылық, ұқыптылық, еңбекқорлық, шынайылық, әділеттілік, ұстамдылық, тазалық, сабырлылық, пәктік, қарапайымдылық сияқты ізгіліктер болды, бірақ ол өзінің шектеулерін түсінді. «...Мен бірден мұның бәрінің соңынан қумай, белгілі бір уақыт ішінде тек бір ізгілікке зейін қоюды

Ұйғардым; мен оны меңгерген кезде Ғана басқасына ауысуды шештім және осылайша Қалғандарын меңгергенше тоқтамаймын», – деп түсіндіреді Франклин.

Франклин Қойын кітапшасындағы парақтарға Қызыл сиямен бір аптаға бір кестеден – 13 апталық кесте сызды.

Апталық кестеде аптаның күндеріне арналған бағандар және аптаның негізгі ізгілігінен бастап, барлық ізгіліктер үшін бөлек қатарлар болды. Әр күннің соңында ол бағанға осы күні ұстана алмаған ізгілікті белгілеп қойды. Мысалы, төзімділік ізгілігіне арналған аптада ол қалған ізгіліктер туралы атап өтті: жексенбіде тыныштық пен тәртіп жетіспеді, сейсенбіде тәртіпсіздік көбейді және еңбекқорлық тым аз, жұмада табандылық пен ұқыптылық құлдырады. Бірақ ол осы аптада мақсатына жетті – «Төзімділік» бағаны таза қалпында қалды. Осы прогрестен шабыттанған оның, бірінші апта, ол басқа ізгіліктерге зейін қоюына қарамастан, өз бойында қалатын «Әдетті» қалыптастырды деген сеніммен, Әр апта сайын ізгіліктен-ізгілікке ауысуына болатын. Өзін 13 гүлзардың біреуінің арамшөбін кезекпен отайтын, Әр қайталаған сайын арамшөпті аз ұшырастыратын бағбанмен салыстырған Франклин: «Сонымен мен кітапшамның қатар-жолдарын біртіндеп тазалай отырып, оның беттерінен ізгілікке қол жеткізудегі жетістіктерімді көремін және бірнеше курстардан өткен соң 13 апталық күнделікті сынақтан кейін таза кітапшаны көру бақытына ие боламын деп үміттенген едім», – дейді.

Бұл әдіс онша жақсы жұмыс істемеді. Парақтарда белгішелер пайда бола бастады. Курсты қайталай отырып, жаңа беттен бастау үшін ол тіпті кейбір қарындашпен қойылған белгішені өшіру кезінде парақты тесіп алатын. Сондықтан ол дәл сол кестелерді парақтары піл сүйегінен жасалған, желпуішке ұқсас берік қойын кітапшаға қайта сызды.

Қанша тырысса да, Франклиннің қойын кітапшасының парақтарын әрдайым таза ұстауы екіталай еді, өйткені уақыт өте келе оның мақсаттары өзара кереғар келетін.

Шебердің жас көмекшісі болған кезінде ол тәртіпті болуға тырысып, өзіне қатаң жұмыс кестесін жоспарлады, клиенттердің тосын өтініштеріне алаңдауына байланысты, еңбекқорлық одан

кестені ұмытып, клиенттермен сөйлесуді талап етті. Егер ол киім-кешектерін жөндеп, өзіне ас әзірлеу арқылы ұқыптылықты іске асырса («Ештеңені лақтырма»), онда оның еңбекқорлыққа немесе найзағай ойнағанда батпырауық ұшыру немесе Тәуелсіздік декларациясын редакциялау сияқты өзге жобаларға уақыты аз қалатын.

Дегенмен бүгінгі біздің мақсатымызбен салыстырғанда, Франклиннің мақсаттары өте жүйелі көрінді. Ол табанды еңбектің ескі пуритандық құндылықтарына зейін қойып, көңіл көтеруге мүлдем (ең болмағанда қағазда) мән бермеді. Ол жағажайда ұзақ серуендеуге, қоғамдық ұйымдар үшін ерікті жұмыс істеуге, өз қауымында энергияны үнемдеу туралы ой тастауға және өз балаларымен ойнауға кететін уақыт мөлшері мен сапасын арттыруға шешім қабылдаған жоқ. Ол туристік саяхатқа арналған тізім жасамаған және зейнеткер шағында Флоридада тұруды жоспарламаған. Ол Париж клубы келіссөздері кезінде гольфты ойнауды үйренуге шешім де қабылдаған емес. Бүгінде арбалатын нәрсе көп, соның ішінде олардың бәрін бірден қалау туралы өзәзілдік те бар.

Зерттеушілер адамдардан олардың жеке мақсаттары туралы сұрағанда, көпшілігіне мақсатының кем дегенде 15 тармағын бірден айту қиындық келтірмейді. Кейбір мақсаттар бір-бірін толықтыруы және қолдауы мүмкін, мысалы, темекіні тастау және ақшаны аз жұмсау. Дегенмен жұмыс және отбасылық мақсаттар арасындағы кереғарлықтан қашып құтылмайсыз. Тіпті отбасылық мақсаттар ішінде де жасырын қайшылықтар болуы мүмкін: «балаларға көбірек қамқорлық жасау» қажеттілігі көбінесе «жұбайлар арасында жақсы қарым-қатынасты сақтау» мақсатымен бәсекеге түседі. Бұл тұңғыш бала дүниеге келісімен ерлі-зайыптылардың қарым-қатынасының нашарлауының, ал кенже бала ата-анасының үйінен кеткен сәттен бастап жақсара бастауының себебін түсіндіреді.

Өз-өзіне қайшы келетін мақсаттар да болуы ықтимал. Қарама-қайшы мақсаттардың нәтижесі әрекет емес, бастан-аяқ бақытсыздық десе болады. Психологтер Роберт Эммонс пен Лора Кинг мұны бірқатар зерттеулерде корсета, Олар зерттеуге қатысушыларға негізгі

15 мақсаттың тізімін жасауды және олардың арасында бір-біріне қайшы келетінін белгілеуді тапсырды.

Бір зерттеуде қатысушылар үш апта бойы өздерінің физикалық және эмоциялық жағдайы туралы күнделікті жазып отырды және Ғалымдарға өткен жылғы медициналық карталарын зерттеуге мүмкіндік берді.

Басқа экспериментте олар өздерімен бірге датчик алып жүрді, датчик күні бойы белгісіз аралықта қосылады, олардан не істегенін және өзін қалай сезінетінін хабарлауды талап етеді. Бір жылдан соң қатысушылар өз жетістіктері мен денсаулығы туралы қосымша мәлімет берген. Адамдарға мақсаттары туралы сұрақ қоюмен бірге оларды бақылай отырып, зерттеушілер мақсаттың қарама-қайшылығының үш негізгі салдарын анықтаған:

- Бірінші... Сіз қатты уайымдайсыз. Сіздің алдыңызда тұрған талаптар неғұрлым күрделі болса, сіз оларды ойлауға соғұрлым көп уақыт жұмсайсыз. Сөйтіп, еріксіз келетін үздік-создық әрі көбінесе жағымсыз ойлардың тұтқыны боласыз.
- Екінші. Сіздің қолыңыздан аз ғана нәрсе келеді. Өз мақсаты туралы көп ойлайтын адамдар оған қол жеткізу үшін көптеген әрекеттерге баратындай көрінуі мүмкін, бірақ оның орнына әрекет әдетте ойлармен алмастырылады. Зерттеушілер мақсаты айқын адамдар оны іске асыруға бейім келетінін, ал қалғандары өз ойларымен бір орыннан қозғалмайтынын анықтады.
- Үшінші. Сіздің физикалық және психикалық денсаулығыңыз зардап шегеді. Зерттеу барысында мақсаттары қарама-қайшы адамдардың жағымды эмоциялары аз және жағымсыз эмоциялары көбірек болатыны, олардың күйзеліс пен уайымда жүретіні анықталды. Оларда психосоматикалық шағымдар^[19] және белгілер байқалған. Дәрігердің қабылдауында неше рет болғаны және неше рет ауырғаны жөнінде өздерінің айтуынша, олар тіпті қарапайым соматикалық аурулармен жиі ауырған. Мақсаттары қаншалықты кереғар болса, адамдар соншалықты жиі шатасады және одан денсаулығы сыр береді, бақытты сәттері де сирей бастайды.

МАҚСАТЫҢЫЗ ҚАНДАЙ?

«Джо мейрамханада кофе ішіп отыр. Оның қиялындағы уақытта...»

Оқиғаны ойдан құрастыруға жаттығу ретінде Джо туралы хикаяны өз қалауыңыз бойынша аяқтаңыз. Оның қиялындағы уақытта нені қалайтынын жылдам елестетіп көріңіз.

Осыған ұқсас тағы бір жаттығу. Мына тұрғыда басталатын әңгімені аяқтаңыз:

«Оянғаннан кейін Билл өз болашағы туралы ойға кетті. Жалпы оның үміттенуі...»

Мұнда сізге толық еркіндік беріледі. Баяндау стиліңіздің мүлтіксіз болуына алаңдамастан, Билл туралы хикаяны аяқтаңыз. Пісіп-жетілмеген ой болғаны өте дұрыс.

Аяқтадыңыз ба?

Енді әңгімеңізде баяндалған әрекеттің өзі туралы ойланыңыз. Сіздің әңгімеңіздегі жоспарланған оқиға болашақта қандай уақыт аралығында өтпек?

Әрине, бұл – роман жазуды бастаған жас жазушыларға арналған шығармашылық емтихан емес. Бұл Вермонттағы Берлингтон клиникасы психиатрларының героинге тәуелділермен жасаған эксперименті. Дәл осындай жаттығуларды демографиялық сипаттамаларының ұқсастығы бойынша (жоғары білімі жоқ, жылдық кірісі 20 мың долларға жетпейтін және т.б.) тандалған ересектердің бақылау тобы да орындады. Джо кофе ішіп отырып, «қиялындағы уақытта...» туралы ойлағанда, бақылау тобында бұл уақыт бір аптаға, есірткіге тәуелділер үшін шамамен бір сағатқа созылды. Бақылау тобының қатысушылары Биллдың жоспарлары туралы жазғанда, олар қызметте жоғарылау немесе үйлену сияқты ұзақмерзімдік тілектерді атап өтті; есірткіге тәуелділер, керісінше, дәрігердің қабылдауына бару немесе туыстарының келуі сияқты таяудағы оқиғалар туралы жазды. Бақылау тобының әдеттегі мүшесінің оқиғаларында шамамен 4,5 жыл, ал әдеттегі нашақорда 9 күн қамтылған.

Қысқа уақыт аралығы тәуелділіктің барлық түріне тән. Қазіргі 375 доллар немесе бір жылдан кейінгі 1000 доллар аралығын

тандағанда, нашақорлар тез арада алатын ақшаны артық көреді, бұл маскүнемдер мен құмарпаз шылым шегушілерге де қатысты. Нашақорлар зертханалық экспериментте карта ойнағанда, сақтықпен ұзағырақ ойнаудың үлкен ұтысқа жеткізу мүмкіндігіне қарамастан, олар ірі ұтысқа жетуге мүмкіндік беретін қауіпті жылдам стратегияларға тәуекел етеді.

Вермонтта жүргізген зерттеулерді кейін Арканзас университетінде жалғастырған психиатр Уоррен Бикелдің айтуынша, нашақорларды, маскүнемдерді және құмарпаз шылым шегушілерді зерттеудің әр нәтижесі олардың бір сәттік пайданы қалайтынын қайталайды. Тек қысқамерзімдік перспективаны белгілеу үрдісі адамның тәуелділікке бейімділігін көрсетеді, ал тәуелділік оның зейінін жылдам пайдаға аудара отырып, көкжиегін одан сайын тарылтады.

Бикел өз әріптестерімен бірге шылым шегушілермен және апиыншылармен жүргізген эксперименттерде анықтағандай, егер адам өзінің тәуелділігін жеңсе немесе одан құтылса, оның көкжиегі қайтадан кеңейеді.

Психологтер ондаған жылдар бойы дистальды мақсаттар (ұзақмерзімдік міндеттер) стратегиясына қарағанда проксимальды мақсаттар (қысқамерзімдік міндеттер) стратегиясының артықшылықтары бар деген мәселеде дауласып келеді.

Классикалық эксперименттердің бірін Энтони Бандура жүргізді. Ол осы сала бойынша аңызға айналған тұлға (дәйексөзге жасалған шолудың бірі оны Фрейд, Скиннер және Жан Пиажеден кейінгі төртінші орынға қойған^[20]).

Бандура мен Дейл Шанк математика пәнінен қиналатын 7-10 жас аралығындағы балаларды зерттеді. Балалар көптеген математикалық тапсырмаларды орындай отырып, өз бетінше оқу курсынан өтті. Кейбір оқушыларға проксимальды мақсат қою – әр сабақ сайын кем дегенде алты беттегі есептерді шешу тапсырылды. Басқаларға одан да алыс жалғыз мақсат қою – жеті сабақта 42 беттегі тапсырманы орындау ұсынылды. (Екі мақсат үшін де бірдей қарқын белгіленген сияқты.) Үшінші топтың қатысушылары мақсат қойған жоқ, ал төртінші топ есептерді шешкен де емес.

Курс аяқталып, білім деңгейі тексерілгенде проксимальды мақсат қойған бірінші топтың оқушылары жақсы нәтиже көрсетті. Олардың үлгерімі артуының басты себебі – күнделікті нақты мақсаттың жетістігі біртіндеп тиімділікті және олардың өзіне деген сенімділігін арттырды. Әр сабақта бір мақсатқа зейін қоя отырып, олар басқаларға қарағанда жақсы оқыды және материалды тезірек игерді. Ақырында, күрделі тапсырмалар берілгенде, олар аса табандылық танытты.

Алыс мақсаттар қою – олардың болмауымен бірдей. Ал оқу сапасының жақсаруына, тиімділігі мен жалпы нәтижесіне тек проксимальды мақсаттар ғана ықпал етті.

Дегенмен осы зерттеудің нәтижелері «Жеке тұлға және әлеуметтік психология журналында» (осы саладағы ең беделді журналда) жарияланғаннан кейін, көп ұзамай сонда голланд ғалымдарының мақаласы жарық көрді. Онда ең болмағанда зерттеу объектісі болған жоғары сынып оқушылары үшін дистальды мақсаттардың маңыздылығы туралы сөз болады. Ұзақмерзімдік міндеттерге (болашақ мансап, жоғары жалақы, бақуат отбасылық өмір, жоғары әлеуметтік мәртебеге жету) көбірек зейін қойған оқушылар жақсы оқыды. Ал мұндай алыс мақсаттарға селқос қараушылар нашар оқыған. Ұзақмерзімдік міндеттер неліктен жоғары сынып оқушыларына қатысты пайдалы саналды?

Мұның себептерінің бірі – жоғары сынып оқушылары өздерінің күнделікті жұмыстары мен ұзақмерзімдік мақсаттары арасындағы байланысты айқын көре алады. Үздік оқушылар дистальды мақсаттарды ажыратып қана қойған жоқ, сонымен бірге жетістігі төменірек жолдастарына қарағанда, олар өздерінің қазіргі сәттегі оқуы мен жұмысы жетістіктерге жетуге қалай ықпал ететінін де жақсы түсінді. Тағы бір себебі – есейе келе балалар болашақ уақытты жақсы зерделей бастайды.

Осы жасөспірімдер өздерінің дистальды мақсаттарына қол жеткізе алды ма, жоқ па – олар алыс жоспарының күнделікті еңбегімен байланысын ұғына отырып, алға жылжыды. Мүмкін, олар да Бен Франклиннің марапатымен бірдей марапатты иеленген болар.

Өмірінің соңында ол қойын кітапшасының таза парақтары түріндегі өзінің проксимальды мақсатына және оған қоса рухани

кемелдік түріндегі дистальды мақсатына жете алмағанын көңілдене мойындады. Бірақ екі міндеттің арасындағы байланыс оған осы жолда шабыт берді және ол нәтижелерді қолайлы деп таныды. «...Жалпы мен өзімнің өршіл ойларым бағытталған жетістік кемелдігінен өте алыс болсам да, талпынысым мені осы эксперимент болмағаннан гөрі әлдеқайда күшті әрі бақытты етті...» – дейді ол.

АЙҚЫНҒА ҚАРСЫ КӨМЕСКІ

Мақсатқа қол жеткізу үшін жоспар қаншалықты егжей-тегжейлі болуға тиіс? Зерттеушілер оқу дағдыларын жетілдіру бағдарламасына қатысатын студенттер тобын бақылады. Эксперимент егжей-тегжейлі бақылау жағдайында жүргізілді. Еркін тәртіппен жиналған үш топтың әрқайсысы жұмысты жоспарлауда өз тәсілдерін басшылыққа алды. Қатысушылардың бірінші тобы нені, қайда және қашан оқитынын анықтайтын күнделікті жоспар құрды. Екінші топтағы сыналушылар осындай жоспарды бір айға құрды. Үшінші бақылау тобы барлығына ортақ уақытты ұтымды пайдалану жөніндегі нұсқауларды басшылыққа ала отырып, ешқандай жоспар құрған жоқ.

Зерттеушілер ең тиімдісі күнделікті жоспар болатынына сенімді еді, бірақ олар қателесті. Оқу дағдыларын жетілдіру және сабаққа деген қарым-қатынасқа көзқарас тұрғысынан ең үздігі айлық жоспарлау жасаған топ болып шықты. Күнделікті жоспар құрумен салыстырғанда, бір айға арналған міндеттер тізімін жасау әлсіз студенттердің (бірақ ең күштілерін емес) әзірлік сапасын арттыруға айтарлықтай ықпал етті. Жұмысты бір айға жоспарлағандар бір күндік жоспармен шектелгендерге қарағанда осы стратегияны едәуір ұзағырақ ұстанды, осылайша, бағдарлама аяқталғаннан кейін де олардың осы стратегияны жалғастыру ықтималдығы жоғары болды.

Бағдарлама аяқталған соң бір жылдан кейін екінші топтағы студенттер, сол кезде күнделікті ғана емес, кез келген өзге жоспарлаудан да бас тартқан курстастарына қарағанда, жоғары бағамен оқуды жалғастырды.

Неліктен? Күнделікті жоспардың артықшылығы мынада – адам әрбір белгілі уақыт аралығында өзінің нақты немен

шұғылданатынын біледі. Алайда күнделікті жоспарлау көп уақытты қажет етеді, өйткені бір айға 30 егжей-тегжейлі жоспар құру айына бір жалпы жоспарды аса ыждағаттылықсыз дайындауға қарағанда көбірек бағалауды, ойлануды және есептеуді қажет етеді.

Күнделікті жоспардың тағы бір кемшілігі – қолайсыз. Ол адамды таңдау мүмкіндігінен айырады және оны қатаң тәртіпке бойсұндырғысы келеді. Өмірде барлық жағдайдың жоспарға сәйкес болуы сирек. Ал күнделікті жоспарлау адамға кестеден ауытқыған сайын деморализациялық әсер етуі мүмкін. Ай сайынғы жоспарлауға түзетулер енгізуге болады және жоспардың бір тармағының өзгеруі жалпы нәтижеге ықпал етпейді.

Егжей-тегжейлі жоспарлауды мақсатты жоспарлауға қарсы қою бойынша аса кең көлемдегі, бірақ нашар бақыланатын тарихи эксперименттерді Еуропадағы ұрыс алаңдарында атақты әскери қолбасшылар өткізді. Бірде Наполеон стратегиялық жоспарлау туралы өз көзқарасын: «Алдымен сіз күрделі шайқасқа қатысуыңыз керек, сонда бәрі белгілі болады», – деп тұжырымдаған. Қарсыласпен байланыс орнатқан және импровизация жасай отырып, керемет жеңіске жеткен ол, әскерін бүкіл Еуропаның қызғаныш-көзұрткісіне (және ауыртпалықтың қайнар көзіне) айналдырды. Наполеонға солтүстіктен қарсы тұрған пруссиялықтар одан жеңіліп, жеңіске жету үшін мұқият жоспарлау идеясын ойға алды.

Өзге елдерде офицерлер солдаттарды мектеп парталарында қарындаш пен қағаз арқылы ұрысқа дайындау идеясын мазақ етті, бірақ нақ осы тәсіл пруссиялықтарға кейінгі шайқастарда француздарды сенімді түрде жеңуге мүмкіндік берді.

Бірінші дүниежүзілік соғыс кезінде жоспарлау жалпыға ортақ сипатқа ие болды. Екінші дүниежүзілік соғыс барысында әскери қолбасшылар, тарихтағы ең күрделі логистикалық операция деп аталатын, Нормандияға одақтастарды түсіруді ұйымдастыру үшін жеткілікті дағдыларды игерген болатын. 160 мың адамнан тұратын десант түсірген армия Ресейге Наполеон жорығына қатысқан 400 мың француз әскерімен салыстырғанда соншалық үлкен емес еді. Бірақ операция өте мұқият ұйымдастырылды, жоспарлаушыларда десант түсіретін күн «К» және дәлме-дәл сағаты «С» (күн батқаннан кейін бір жарым сағат өткен соң) белгіленген егжей-тегжейлі күнтізбе

болды, ал тапсырмалар тізімінде операцияны дайындау туралы жан-жақты нұсқаулықтар қамтылды.

Соғыстан кейін корпоративтік Америкада жоспарлаудың жаңа кейіпкерлері – «Форд мотор» корпорациясын қалпына келтірумен айналысатын Екінші дүниежүзілік соғыстың ардагерлер тобының ғажайып жігіттері көзге түсті. Олардың көшбасшысы соғысқа дейін Гарвардта бухгалтерлік есептен дәріс берген Роберт С.Макнамара еді. Ол өзінің математикалық қабілетін Әскери-әуе күштерінің статистикалық бақылау бөлімінде жүргізілген әуе шабуылдарының нәтижелерін талдауда сәтті пайдаланды және өз қызметін «Фордта» жалғастырды. Содан кейін ол армияға қорғаныс министрі болып оралды және Пентагонда бастапқы мәліметтер көптеп қолданылатын жүйелік талдау принциптеріне негізделген жоспарлаудың жаңа құралдарын енгізді.

Макнамара Вьетнамдағы соғысты жоспарлауы сәтсіз аяқталғанға дейін жаңа Әскери үлгінің асқақ бейнесі болды. Пентагон оның басшылығымен шығындар туралы деректер негізінде жауды ойсырата жеңуді жоспарлады, бірақ ну тоғайдағы жауынгерлер енді бұл статистика мен жоспарларға сенуге болмайтынын түсінді.

Қазіргі генералдар болашақты қалай жоспарлайды? Уақытты және ресурстарды басқару туралы дәріс оқуға Пентагонға шақырылған психолог оларға осындай сауал тастады. Ол ой қозғау ретінде генералдар тобына өздерінің іс басқару тәсілдерін қорытындылауды ұсынды. Қысқаша мерзімді қамтамасыз ету үшін ол әрқайсысына 25 сөзбен шектелуді өтінді. Жаттығу Әскерилердің басым бөлігін тығырыққа тіреді. Әскери формадағы еңбек сіңірген адамдардың ешқайсысы ештеңе айта алмады.

Олардың арасынан жауап беруге қабілетті жалғыз Әйел-генерал ғана болды. Ол керемет карьера жасады, Иракта жарақат алды және Әскери қызмет сатысымен жоғары көтерілді. Ол өз тәсілін: «Ең алдымен мен басымдықтар тізімін жасаймын: бірінші, екінші, үшінші және т.б. Содан кейін мен екіншіден төмендерінің барлығын сызып тастаймын», – деп сипаттаған.

Басқа генералдардың «кез келген адамның мақсаттары екіден көп, ал кейбір жобалар («К» күні сияқты) екіден артық кезеңді қажет етеді» деп дауласуына болар еді. Алайда Әйел-генералдың айтқаны да

өзінше дұрыс болатын. Ол ұзақ мерзімдіні – қысқа мерзімдімен, көмескіні ашық әрі айқынмен байланыстыру стратегиясының қарапайым тұжырымдамасын ұсынды.

ДРЮ КЭРИ^[21] АРМАНДАҒАН «КІРІС» ТАРАУЫ

Дрю Кэри бірде Голливудта әдеттегідей көңілсіз көрінетін жұмыс үстеліне қарап отырған қалпы қиялға берілді. Тау боп үйілген қағаздарды меңзей отырып, ол «мұндай жағдайда Дэвид Аллен^[22] не істер еді?», дәлірек айтқанда, «егер мен Дэвид Алленге қоңырау шалып, осы мәселені анықтауды тапсыра алсам ше?» деп ойлады.

Егер танымалдарға «әдеттегі» сөзі қолданылатын болса, осы сәтке дейін Кэри артық ақпараттық жүктөмен ің әдеттегі құрбаны еді. Ол өз ситкомының жұлдызы атанды, теледидарда импровизациялық комедиялық шоу жүргізді, жазған естеліктері бестселлерге айналды, ойын-сауықтар жүргізді, саясат және филантропиямен айналысты, футбол командасын сатып алды; бірақ олардың ешқайсысы оған «кіріс хат-хабарлар» немесе істер тізімі сияқты қиындық келтірген емес. Ол тіпті көмекшісімен бірге телефон қоңырауларына жауап беруге; оқылуға тиіс сценарийлерді оқуға; қатысуға тиіс болған кездесулерге; жүргізуші рөлінде қатысуға тиіс қайырымдылық кештеріне; күн сайын жедел жауапты талап ететін ондаған электрондық хаттарға уақыт таба алмайтын. Үй кабинетіндегі үстелінде төленбеген шоттар, жауапсыз қалған хаттар, аяқсыз істер және орындалмаған уәделер үйіліп қалатын.

Дэвид Алленнің *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity* (Істі қалай реттеуге болады: Стрессіз өнімділік өнері) атты кітабы Кэриде бар еді, бірақ тақырыпшаның қуанышты мағынасы оның санасына жете қоймады. «Мен бұл кітапты оқыдым, сол бойынша бірдеңе жасадым, бірақ бәрін емес. Мен жай қапалы едім. Ақырында, өз-өзіме: «Қажеті не?! Мен бай адаммын!» – дедім де, оған тікелей қоңырау шалдым. Мен оның мекемесіне хабарласып, егер Дэвид Аллен келіп, менімен жеке жұмыс істесе, төлемақысы қанша болатынын сұрадым. Ол: «Х сомасы үшін мен сіздермен бір

жыл жұмыс істеуге дайынмын», – деп жауап берді. Мен: «Келістік», – дедім. Ол үшін мен көп ақша жұмсадым, бірақ мен бұл туралы тіпті бір рет те еске алған емеспін».

Кэридің шешімі GTD (іс жүргізу және өмір салты стилінің атауына айналған Алленнің кітабының қысқартылған атауы) жолын қуушыларға түсінікті еді. X сомасы қаншалықты үлкен болуына қарамастан, мұндағы мәселе өзіне-өзі көмек және мотивацияның кезекті жетекшісінің жеке басына табынушылықта емес.

Аллен қарапайым ережелер ұсынбайды және көпшілікті кездейсоқ ашылған күштер мен мүмкіндіктер туралы идеялармен қызықтырмайды. Ол «Нәтиже туралы ойлаудан баста» сияқты көмескі афоризмдермен және «Өз бойыңдағы алыпты оят» сияқты насихаттармен шаршатпайды. Ол іс тізімдеріне, бумаларға, зат белгілерге және «кіріс» жәшіктеріне мұқият зейін қояды.

Бұл жүйе тұрақты «ішкі наразылықтың» танымал құбылысын – біздің басымыздағы үздіксіз диалогті қозғайды. Алайда осы «бастағы шуылдың» негативті рөлін ғылыми түсіну Баумайстер зертханасында жақында жүргізілген эксперименттен кейін пайда болды, онда сыналусылар өздерінің ішкі даусын өшіруге тырысты.

Эксперимент жүргізушілер мен Аллен бір-біріне тәуелсіз жағдайда бірдей техникалар ойлап тапты, дегенмен олар бұған айтарлықтай өзгеше жолдармен келді. Аллен психологиялық теорияларға сүйенген жоқ. Өзі басынан өткізген көптеген сынақ пен ағаттықтан бастаған ол тек сынақтар мен қателіктер әдісімен жұмыс істеді.

1960 жылдары кемеліне келген ол сопылық және зендік мәтіндерді зерттеді, Берклидегі тарих факультетіне оқуға түсті, бұл жерден кетіп, есірткімен эксперименттер жүргізді (эксперименттерді аяқтағанда жүйкесі жұқарған), каратэден сабақ берді және жеке тұлғаның өсуі жөнінде семинарлар ұйымдастыратын компанияда жұмыс істеді. Сонымен қатар ол мопед сату, фокус көрсету, шөп ору және турларды сату арқылы ақша тапты. Бұдан басқа шыны үрлеуші, такси жүргізушісі, үй заттарын тасымалдау жөніндегі агент, даяшы, дәрумендер сатушы, жанармай құю станциясының менеджері және бас аспаз болып істеген кездері де бар.

«Егер 1968 жылы маған жеке тиімділік бойынша кеңесші болсаңыз десе, – дейді ол, – мен бұл бос сөз деп жауап берер едім». Оның семинар жүргізу дағдылары «Локхид»^[23] және басқа корпорациялар басшылығының жұмысқа шақыруына себеп болғанға дейін ол бір істен екінші іске көшумен болды, – 35 жасында ол 35 жұмыс ауыстырды.

Оның атқарған қызметтік тізімі қаншалықты таңғаларлық болса да, Аллен философиядан, психоактивті заттардан және каратэден – корпоративті кеңесші және жеке тұлғаның өсуі жөніндегі жаттықтырушы лауазымына ауысудан белгілі бір заңдылықты көреді. Ол мұны жан тыныштығын іздеу – психиканың «суға ұқсас» жағдайы (оның каратэдегі экспериментінен алынған анықтама) деп атайды: «Сіз тоғандағы тоспа суға тас лақтырғаныңызды елестетіп көріңіз. Судың реакциясы қандай болады? Әрине, лақтыру күші мен тастың салмағына сәйкес болады; содан кейін ол қайтадан мөлдір және тып-тыныш күйге енеді. Бұл туралы әсерді артық та, кем де бағалай алмайсыз».

Сіз оның кеңесінде болсаңыз, осы философияны бағалай аласыз. Тиімділік жөніндегі сарапшы кеңесінде әр қағаз өз орнында тұрады және жалпы бәрі керемет тәртіппен сақталады деп ойлауымыз орынды ғой. Алайда Санта-Барбараға жақын Солтүстік Калифорния тауларындағы шағын қалашықта орналасқан Алленнің компаниясының штаб-пәтерінде болғанда есіңізден тана жаздайсыз. Сіз ешқандай қағаздың жоқтығын және бөлмедегі ретсіздікті көресіз. Оның жұмыс үстелінің оң жағында қағазға арналған L әрпі түріндегі үш сөре де толығымен бос тұр. Сол жақта ұшақпен ұшқанда оқуға арналған кітаптар мен журналдар тұрған тағы екі сөре бар. Үстелдің қалған бөлігі бос.

Оның 4D жүйесінің принципі бойынша жасалмаған, тапсырылмаған немесе жойылмаған барлық нәрсе екі сөресі бар алты файлдық шкафқа салынады, олардағы пластикалық папкалар алфавит ретімен орналастырылған. Сіз мұны дамудың анальды фазасында^[24] ауыр жағдайды белгілеу көрінісі ретінде қарастыра аласыз, бірақ Аллен емін-еркін және жайдары көрінеді.

Жоғары деңгейдегі басшылармен жұмыс істей бастағанда, Аллен мәселенің миссияларды міндетті түрде тұжырымдау, ұзақмерзімдік мақсаттарды анықтау және келешек басымдықтарды белгілеу арқылы дәстүрлі «Үлкен стильде» жоспарлау мен басқаруда екенін түсінді.

Жаттықтырушылық эксперименттегі жаңа белес Алленге жоғары мақсаттардың қажеттігін бағалауға мүмкіндік берді, бірақ ол сонымен бірге оның клиенттері ең қарапайым осы тапсырмаға зейін қою үшін де бас қатыратынын көрді. Аллен олардың негізгі бақытсыздығын өзге буддалық салыстырумен – «маймылдың ақылы» деп сипаттады. Бұл образ, ағаштан-ағашқа секіретін маймыл сияқты, біздің үнемі ойдан-ойға секіретін тынымсыз санамызды бейнелейді.

Адамдардың көпшілігі өздерінің ақыл-ойын тынымсыз ойлардан толығымен босату және осы сәтте істеп жатқан ісіңізге ғана тұтастай зейін қою дегеннің не екенін білмейді.

Мақсат қою және оны жүзеге асырумен шұғылдану орнына, Аллен өз клиенттеріне олардың жұмыс үстеліндегі ретсіздіктермен күресуге көмектесуге тырысты. Ол дәстүрлі ұйымдастырушылық кеңестің қолайсыздығын түсінді, мысалы, сіз бір құжатпен екі рет жұмыс істемейсіз: теория жүзінде керемет болғанымен, іс жүзінде мүмкін емес. Келесі аптадағы кездесу туралы жазбаңызбен не істейсіз?

Аллен өзі туристік агент болып істегендегі тәжірибесін – қажет болатын күндерге сәйкес жинақталған құжаттар файлы еске түсірді. Сонда үстел үсті ыбырсымайды және жазба сіздің назарыңызды дәл белгіленген күнге аударады. Алленнің 43 папкалы файлы (ағымдағы айдың әр күніне арналған 31 папка және оған қоса жылдың әр айына бір папкадан – 12 папка) кең қолданылғаны соншалық – оның ізбасарлары лайфхакер веб-сайтын солай атады: *43holders.com*

Үстелді артық-ауыс қағаздардан тазалаумен бірге, мұндай файл адамды мазасыздықтан құтылуға көмектеседі, яғни файлға салып қойғаннан кейін сіз бұл туралы өзіңізге қажет кезде еске салатынын білесіз. Бір маңызды нәрсені жоғалтып алуға немесе ұмытып кетуге деген қорқыныштан арыласыз.. «Жеке тұлғалық өсу әлемінен мен бір пайдалы нәрсені – өзіңізбен өзіңіз келісудің маңыздылығын иелендім, – деп еске алады ол. – Біз осындай келісулерді қағазда бекіту жөнінде семинар өзірледік».

Егер сіз бірдеңе туралы келіссеңіз және оны орындамасаңыз, сол арқылы өзіңізге деген сеніміңізді төмендетесіз. Сіз басқа біреуді алдағанмен, өзіңізді алдай алмайсыз, ол үшін жауап беруге тура келеді, сондықтан келісім туралы ұмытпағаныңыз жөн. Әрине, мақсаттар мен міндеттемелерді қағазға түсіру стратегиясында еш жаңалық болған жоқ.

«Тізім жазу» тәсілі Нұхтың кемесі мен Он өсиет заманынан бергі өзіне-өзі көмек бағдарламаларының барлығында ұшырасады. Дегенмен кеңес беру басқармасының ардагері Дин Эйчсонның қатысуымен Аллен тәсілді жетілдіре түсті. Зейін шоғырландыру үшін клиенттерге көмектесу керек болды. Эйчсон алдымен олардың назарын аударатынның барлығын: Үлкен не кіші, кәсіби және жеке, дистальды және проксимальды, көмескі және мөлдір – не бар, соны түгел жазып шығуын сұрады. Олардың тізімді талдауы немесе қандай да бір түрде жүйелеуі қажет емес еді, бірақ әрбір жазба келесі орындалатын кезеңнің сипаттамасымен толықтырылуға тиіс болды.

«Егер сіздің тізіміңізде «Алғыс айту хатын жазу» болса, онда бұл керемет Келесі Әрекет, – дейді Аллен. – Бірақ бұл кезде сіздің қолыңызда қалам мен осындай жазбаға арналған бланкі болғаны дұрыс. Алайда егер сізде бланкі болмаса, бейсаналы түрде жазбаны жаза алмайтыныңызды білесіз, сөйтіп, тізімге енгізбейсіз және мұны созып жүресіз». Мұның айырмашылығын айту түсінуге өте қарапайым болса да, адамдар үнемі шатастырады.

Бірнеше жыл бұрын технологияларға шолу жасаушы Дэнни О’Брайен өзі білетін «тынымсыз табыскер» 70 адамға сауалнама құрастырып, олардың жинақылық құпияларымен бөлісуін сұрады. Көпшілігі арнайы бағдарламалық жасақтаманы немесе басқа да күрделі құралдарды пайдаланбайтынын айтқан. Алайда көпшілігі қалам, қағаз бен папкалардан басқа күрделі ештеңе талап етпейтін GTD (Істі ретке келтіру) жүйесін қолданатынын хабарлаған.

Аталған жүйе мен бақылау тобын салыстырмалы зерттеу әлі жүргізілген жоқ, бірақ психологиялық әдебиеттер Аллен өшіруге тырысқан ішкі наразылықтың қауіптілігін растайды. Психологтер «маймылдың ақылынан» қалай құтылуға болатынын зерттеді. Бірақ олар оған басқа термин қолданады.

ЗЕЙГАРНИК ЭФФЕКТИСІ

Психологтер арасында айтылатын аңыз бойынша, жаңалықтың бастауы 1920 жылдардың ортасында Берлин университеті жанында болған түскі асқа байланысты. Университет қызметкерлерінің бір тобы мейрамханаға келіп, тапсырыс берген. Даяшы бір топ адамға берілген тапсырысты тіпті жазып алмаған, ол тек бас изеумен болған. Алайда тағамның бәрін дұрыс әкелген, ал бұған келушілер таңғалды.

Түскі астан кейін барлығы мейрамханадан кетеді, бірақ бір адам (аңызда нақты кім екені аталмайды) ұмытқан затына қайта оралады. Ол даяшыны шақырып, оның керемет жадынан үміттеніп, көмек сұрайды. Алайда бұл адамның өзі де, қай үстелде отырғаны да даяшының есінде қалмаған. Одан қалай бәрін теп-тез ұмытып қалғанын сұрағанда, ол барлық тапсырыстарды тағамдар жеткізіліп, төленгенге дейін ғана есте сақтайтынын түсіндіреді.

Түскі аста болғандардың бірі – Блума Зейгарник^[25] атты жас психолог-студент өзінің мұғалімі – атақты Курт Левинмен бірге осы жағдайды қарастыра келе, бұл қандай да бір жалпы құбылысқа меңземей ме деген ойға келеді.

Адамның жады орындалған және орындалмаған тапсырма аралығынан маңызды айырмашылық жасай ала ма? Зейгарник жүргізген эксперимент барысында әртүрлі тапсырмаларды орындау үстіндегі қатысушыларға үзіліс жасап отырды. Бұл жарқын эксперимент нәтижелері Зейгарник эффектісі деп аталды.

Орындалмаған тапсырмалар мен қол жеткізілмеген мақсаттар туралы ескертулер адам санасында үнемі оянып отырады. Тапсырма орындалған және мақсатқа қол жеткізілген бойда еске салу тізбегі өшіріледі.

Зейгарниктің эффектісін бағалаудың жақсы тәсілі – кездейсоқ таңдалған әнді тыңдау және оны ортасында тоқтату. Ән түрлі үзілістермен мезгіл-мезгіл сіздің басыңызда айнала бастайды. Егер сіз әнді соңына дейін тыңдасаңыз, ми оны ұмытқандай болады. Бірақ егер сіз оны соңына дейін тыңдамай, тоқтатсаңыз, ақыл-ой оған аяқталмаған іс ретінде қарайды. Аяқталмаған жұмыс туралы еске

түсірген сияқты, ол мезгіл-мезгіл Әннің үзінділерін сана ағынына қосып отырады.

Билл Мюррейдің Groundhog Day (Суыр күні) фильміндегі кейіпкері I Got You Babe-мен бірге радионы өшірген сайын, Әуеннің әрі қарай басымызда шырқала беретін (және оны есінен айыратын) себебі сол. Оның үстіне, мұндай мезі қылатын «Әуендер» әрдайым жағымсыз болады, яғни біз ұнамсыз әнді ортасында өшіреміз, ал ол соңымыздан қалмайды.

Неліктен психиканың өзі I Got You Babe-ге әсер етеді? Психологтер ішкі шу немесе дауыс – жалықтыратын «Құлақ Құрты» – жалпы пайдалы жұмысты аяқтау функциясының негативті жанама өнімі екенімен келіседі. Зейгарник эффектісін түсіндіру туралы пікірталастарда екі қарама-қарсы көзқарас басым. Олардың біреуінің болжауынша, біздің мақсаттарымыз психиканың бейсаналы бөлігінде сақталады және олардың орындалуы бақыланады, және мұндай мерзімдік саналы ескертулер тапсырма толық аяқталғанға дейін бейсананың бақылауында болуының белгісі саналады.

Бәсекелес екінші гипотеза бойынша бейсана санадан қолдау күтеді және кішкентай бала сияқты, ересек адамның назар аударуы мен көмегін іздеп, жеңінен тартады; бейсана сананың басталған істі аяқтауын сұрайды.

Баумайстермен бірге жұмыс істейтін Флорида университетінің түлегі Э.Дж. Мазикампоның таяуда жүргізген эксперименттерінің нәтижесінде қазір Зейгарник эффектісінің жаңа түсіндірмесі пайда болды. Бір эксперимент кезінде ол бірнеше студенттен ең маңызды бітіру емтиханы туралы ойлануды өтінді. Бақылау тобының қатысушыларына олардың әлеуметтік күнтізбесіндегі ең маңызды кеш туралы ойлау ұсынылды. Емтихан туралы ойланғандардың жартысынан дайындық үшін нені, қайда және қашан оқитыны туралы нақты жоспар құруды сұрады. (Алайда эксперимент барысында ешкім емтиханға дайындалмаған.)

Содан кейін барлығы Зейгарник эффектісі элементтері қамтылатын тапсырма орындады. Оларға аяқтауды қажет ететін сөздердің үзінділері ұсынылды. Шебер құрастырылған үзінділер оқуға байланысты сөздер немесе оқуға мүлде қатысы жоқ сөздер шығатындай етіп жасалған. Мысалы, «оқ...» – «оқуды» деп

толықтырылуы мүмкін, немесе «оқтау» немесе «оқпан» деп аяқтауға болады. Сіз «ем...» деп басталатын үзіндіден «емтихан» сөзін немесе «емхананы» көре аласыз. Зейгарник эффектісіне сәйкес, емтиханға дайындық тапсырмасын аяқтамағаны туралы ойлаған адам емтиханға қатысты сөздерді таңдауға тиіс еді. Әрине, Мазикампо бұл сөздер емтихан туралы ойлануға тиіс болған, бірақ тіпті дайындық жоспарларын жазбаған адамдар арасында жиі ұшырасқанын анықтады. Ал ондай жоспарды дайындағандарда бұл сөздер кездеспеді, яғни жоспар жазуды аяқтағаннан кейін олардың басы емтихан туралы ойлардан тазарған.

Ал басқа бір экспериментке қатысушылардан өз өміріндегі маңызды жобалар туралы ойлануды сұрады. Кейбір сыналушылардан олар бұрын орындаған тапсырмалар туралы жазуды өтінді. Басқаларына жақын арада жасалуға тиіс, бірақ әзірге аяқталмаған іс туралы айту ұсынылды. Үшінші топ аяқталмаған тапсырмаларды орындау бойынша нақты жоспар жасады. Осыдан кейін барлығына алдыңғы экспериментке қатысы жоқ басқа экспериментке көшетіні хабарланды. Қатысушыларға романның алғашқы он бетін оқу тапсырылды. Олар оқып отырғанда өздерінің ойы басқа бірдеңеге бөлінбей ме – соны ескеруі керек болды. Тест соңында олардан қаншалықты зейін қойғандары және оқығандарын қаншалықты түсінгені сұралды.

Жоспарды дайындау тағы да айырмашылықтар тудырды. Орындалмаған тапсырмалар туралы жазғандарға, егер мақсатқа жету жоспарын жазбаса, кітаптың мазмұнына зейін қою қиынға соқты. Соңғы жағдайда оқығанын түсінуді тексеруде нәтижелер жақсырақ және аландаушылық жағдайлары аз болған.

Осылайша, Зейгарник эффектісі тапсырма орындалмайынша ескерту ретінде жұмыс істейтіні анықталды. Алаңдататын ойлардың табандылығы түпсананың тапсырманы орындау үшін жұмыс істейтінін білдірмейді. Ішкі дауыстың сананы «қысуы» жұмысты жедел аяқтау қажеттігі үшін емес. Бейсана санаға жоспар құруды ұсынады. Түпсананың өзі мұны жасай алмайтындықтан, бізді орны, уақыты мен мүмкіндіктері көрсетілген егжей-тегжейлі жоспар дайындауға сендіреді.

Жоспар жасалған бойда ол сананы өзінің ескертулерімен мазалауды тоқтатады.

Дәл осы эффектінің арқасында Аллен жүйесі беймаза «маймыл ақылы» проблемасымен жұмыс істейді. Егер сізде, оның әдеттегі клиенттеріндегідей, жұмыс тізіміңізде 150 тармақ болса, Зейгарник эффектісі сізді бір тапсырмадан келесі тапсырмаға секіруге мәжбүр етуі мүмкін, бірақ жақсы ниет сіздің ішкі ойыңызға тыным бермейді.

Егер сіз келесі бейсенбіде таңертең кездесу алдында оқитын жазбаны алсаңыз, сіздің бейсанаңыз нені және қандай жағдайда істеуді білгісі келеді. Бірақ сіз жоспар құрсаңыз (немесе жазбаны файлға салсаңыз немесе жобадағы Келесі Әрекеттерді нақтыласаңыз), демалуыңызға болады. Бұл жұмысты жедел аяқтау міндетті емес. Сізде әлі бұрынғысынша 150 тармақтан тұратын істердің тізімі бар, бірақ маймыл тыным тапты және сіздің жан дүниенің тыныш.

НӨЛДІК ЭЙФОРИЯ

Дрю Кэридің кеңсесіне келгеннен кейін Дэвид Аллен әдеттегідей қоқыс жинағынан бастады. Бұл терминнің мағынасы кең. Анықтамаға сәйкес, GTD (Істі ретке келтіру) бойынша қоқыс – бұл «сіздің психологиялық немесе физикалық әлеміңізде тиісті орнында тұрмағанның және сол үшін әлі өзіңіз анықтамаған қалаған нәтижеңіз бен шұғыл әрекеттердің бәрі». Немесе, Кэри айтқандай, оның барлығы – кеңсенің кір-қоқысы.

Сонан соң GTD жүйесінің келесі кезеңі – қоқысты өңдеу. Мұны өзі жасай ма, әлде біреуге тапсыра ма, кейінге қалдыра ма, немесе бас тарта ма – Кэриге осыны шешу керек болды. Егер әрекетті қажет етпейтін болса, оны не тастайтын, не архивке тапсыратын. Күрделі процестің (Кэриді архиепископ Десмонд Тутудың құрметіне берілетін кешкі асқа жүргізуші рөліне дайындау сияқты) бөлігі саналатын әрекеттерді қажет ететін қоқысты жоба парағына немесе компьютердегі папкаға немесе файл жәшігіне жинайды.

Жауапты талап ететін қағаздарды, электрондық поштаны және компьютерде немесе өзінің басында аяқталмаған барлық істерді сұрыптай отырып, Кэри әдеттегідей ондаған жеке немесе іскерлік

жобаны тапты. Алленнің клиенттерінде әдетте 30-100 шамасында жоба болатын, олардың әрқайсысында кем дегенде екі тапсырма бар және тіпті бастапқы тазалауды, сұрыптауды және өңдеуді аяқтау үшін бір-екі күнді қажет етеді.

Кэри жобаларды сәйкестендіргеннен кейін, олардың әрқайсысы үшін Келесі Әрекетті егжей-тегжейлі анықтау керек болды. Бұл кешкі қайырымдылық асының ең таяу міндеті қандай? Кэри қоқыстарды сұрыптап жатқанда, Аллен оның кабинетінде болды.

«Бұрын мен қағаз бумасын көргенде: «О, Құдай!» – деп басымды ұстайтынмын, – дейді Кэри. – Мен нөлге шыққан күні GTD «Кіріс жәшігін» бос деп хабарлайды: телефон хабарламасы да, электрондық пошта да, бір парақ қағаз да – ештеңе жоқ, сол күні өзімді иығымнан жүк түскендей сезіндім. Мен өзімді бейне бір шөлдегі медитациядан кейінгідей, жайбарақат сезіндім. Жай ғана эйфорияда болдым».

Енді Алленнің ай сайын келуінің арқасында Кэри, өзінің айтуынша, нөлдік эйфорияға жақын тұр. Кейде ол бір жаққа кеткенде қоқыс жиналады, бірақ, әйтеуір, Кэри бұл не екенін және не істеу керектігін біледі. Ол өзін кінәлі сезінбестен кітап оқумен және йогамен айналыса алады.

«Егер сіз бау-бақшамен айналысқыңыз немесе кино түсіргіңіз, сондай-ақ кітап жазғыңыз келсе, – дейді Аллен, – сіздің ең өнімді жағдайыңыз – шығармашылық ретсіздік. Сізге идеяларды жан-жаққа таратуға мүмкіндік керек, бірақ сіз нөлден бастауға тиіссіз. Сіз бір ғана ретсіздікті иемдене аласыз. Екі ретсіздік сізді жарға жығады. Мүмкін, сіз Құдайдың нұрымен нұрлануға жақын шығарсыз, бірақ мысығыңыздың азығы таусылып жатса, дұрысы, онымен не істейтініңізге жоспар жасаңыз. Әйтпесе мысықтың азығына көңіліңіз тым артық бөлінеді де, рухты ұшудан алшақтатады».

Бірақ мысықтың азығын істердің тізіміне енгізу соншалықты қиын ба? Ал жанында отырғаны үшін Алленге күніне 20 мың доллар есебінен қаламақы төлейтін оның корпоративті клиенттері неліктен өз үстеліндегі қоқыстан қашып құтылудың кез келген амалын іздеуді жалғастыруда?

«Біз өз қоқысымызды сұрыптауға немесе қандай да бір фильм көруге шешім қабылдаған кезде, – дейді Аллен, – өзімізге «мұның дұрыс шешім болды!» дегенді айтпаймыз. Ішімізде бірдеңе: «Егер осы

фильмді көрсем, мына мылжың құлаққұртты тұншықтырамын», – деп сыбырлайтындай. Бірақ Әрқашан сіз таңдау алдында тұрған кезде, сіздің басыңызда осы ішкі дауыс «сенікі дұрыс – сен қателестің, сенікі дұрыс – сен қателестің» деп тұрады. Нәтижесінде сіз таңдау жасаған сайын экзистенциалды тұңғиыққа түсесіз».

Әдетте психологтер өз зертханаларында экзистенциалды тұңғиықты бақылай алмайды. Бірақ адам осы тұңғиықта көп уақыт өткізген жағдайда оның салдары өлшеу объектісіне айналуы мүмкін. Сонда адам Элиот Спитцер^[26] сияқты әрекет ете бастайды, ол келесі тарауда сөз болады.

IV тарау. ШЕШІМ ҚАБЫЛДАУ

*Өз еркіне билігі жүре алатын, Парасат
тұғырына шыға алатын, Үрей, аңсар
тұманын тұре алатын, Ешқашан
айнымастан тұра алатын Пенде Ғана бола
алмақ нағыз адам.*

Перси Биши Шелли, «Саясат айбыны» сонетінен

Шешім туралы ғылымға кірісер алдында біз шағын саяси сынақтан өтейік. Мынаны елестетіп көріңіз: сіз үйленген адамсыз және АҚШ-тың солтүстік-шығысындағы ірі штаттың губернаторысыз. Сіздің көп уақытыңыз жұмыста өтеді, бірде түскі астан кейін интернет қарап, демалғыңыз келді. Сол кезде «кемелдікке үйренгендерге арналған ерекше артықшылығы бар халықаралық танысу қызметі» деп сипатталған сайтқа (тіпті де кездейсоқ емес) тап боласыз. Ол «Императорлық VIP клубы» деп аталады.

Клубтың миссиясы – «Біздің мақсатымыз – өмірді әлдеқайда жайлы, теңгерімді, әдемі және мағыналы ету». Осы мақсатқа жету үшін клуб жас әйелдердің мөлдір ішкіімдегі, гауһар түріндегі рейтингімен түскен суреттерін көрсетеді. «Танысу ақысын төлеген» жағдайда осы әйелдердің кез келгені сізбен уақыт өткізуге дайын.

Шешім қабылдау керек. Мына нұсқалардың қайсысы сіздің өміріңізді «теңгерімді етеді»?

- A. «Мамандығы бойынша суретші және жан дүниесі жасампаз сұлу» мисс Саваннамен импрессионистердің картиналарын бірге қарауға келісу – сағатына \$1000, Қолма-Қол төлем.
- B. «Тоскана шараптары, сүтсіз эспрессо және ерлер парфюмінің салқын жаңа иісінен» ләззат алатын «итальян-грек топ-моделі» Ренемен кешкі ас ішу – сағатына \$1500, төлем аударыммен, жіберушісі көрсетілмейді.
- C. Өзі туралы латынша татуировкасынан, сондай-ақ «терең әрі санқырлылығынан» хабар берген жиырма үш жасар Кристенмен бірге кешті қонақүйде өткізу – сағатына \$1000, төлем жеке банктік шотыңыздан аударыммен.
- D. «Асқан сымбатты да еліктіргіш тұлға» Майямен бір күнді толық жоспарлау – күніне \$31000, сіздің губернаторлық өкілдік шығындарыңыздан «байсалдылық бойынша кеңесшінің қызметі» ретінде төленеді.
- E. Өзіңіздің бас саяси кеңесшіңізден осы әйелдердің қайсысы сізге қолайлы болатынын сұраңыз.
- F. Сайтты жауып, теледидардан үкіметтің жаңалықтар бағдарламасын қосып, салқын душ қабылдаңыз.

Өте күрделі міндет емес қой, солай емес пе? Онда Нью-Йорк штатының губернаторы Элиот Спитцер бұл нұсқаларды таңдауда неліктен қиындыққа тап болды? «B» (Кристен) нұсқасын таңдаған ол тосын ақымақ шешім арқылы өз мансабының түбіне жеткен тамаша саясаткерлердің сала құлаш тізімін жалғастырды.

Спитцер прокурор кезінде жезөкшелікті құдалады; ол тек қонақүйде Кристенмен кездесуге тапсырыс беріп қана қоймай,

сонымен бірге «Императорлық VIP клубына» төлемді өзінің жеке банктік шотынан аударыммен жіберген, бұл бақылауға мүмкіндік берді. Оған өзінің қаншалықты мұқият бақыланып отыратыны мәлім болатын; және прокурор ретінде ол жезөкшеліктің тәуекелі мен заңды қауіптілігі туралы да білді.

Прокурорлық қызмет жолындағы ұзақ күресінде ол парасатты, тәртіпті және жоғары моральды саясаткер ретінде беделге ие болды. Осы лауазымға қол жеткізгеннен кейін ол неліктен жолдан тайды? Биліктен көзі бұлдырап, өзін күнәсізбін деп ойлады ма, әлде ол үнемі менмен бе еді? Әлде саналы түрде мансабын бұзғысы келді ме? Жүрегінің түкпірінде өзін лайықсыз санады ма? Немесе ол өзінің билігі мен артықшылықтары бәріне рұқсат етеді деп шешті ме?

Осы жауаптардың кез келгені дұрыс болуы ықтимал, алайда біз спитцерге психоанализ жасаумен айналыспаймыз. Дегенмен оның сондай-ақ көптеген басқа басшылардың құлдырауында басқа фактор маңызды рөл атқарды деп болжауға болады. Спитцер жезөкше жалдады, Оңтүстік Каролина губернаторы Буэнос-Айрестегі құрбысына жасырын барып тұрды, Билл Клинтон тағылымдамадан өтуші қызбен көңіл көтерді – олардың барлығы (президент кіші Джордж Буш өзін бір кездері сипаттағандай) «шешім қабылдаушы» адамдарға тән кәсіби қауіп жағдайында жүрді.

Шешім қабылдаудан шаршау мәселесі барлық жерден – бас директорлардың мансабынан бастап шаршаған судьялардың қылмыскерлерге шығаратын үкіміне дейін көрініс береді. Шаршау күн сайын басшылардың және басшы еместердің – бәрінің мінез-құлқына әсер етеді. Әйтсе де осылай екенін сезінетіндер өте аз. Шешім қабылдау өздерінің ерік-жігерін әлсірете ме деген сұраққа адамдардың көпшілігі теріс жауап береді. Олар ақыл-ойлы тұлғалардың кейбір оғаш мінез-құлқының себебі шешім қабылдаудан шаршау екенін түсінбейді.

Өзінің үйлену тойына дайындықпен бірге, өзін-өзі бақылауды қоса зерттеген аспирант Джин Туинг бұл қауіпті Баумайстер зертханасында алғаш рет анықтаған. Ол зертхананың бұдан бұрынғы эксперименттерімен танысты және олардың бірі (қатысушылар шоколадты бөлкелерден бас тарту арқылы ерік-жігерін сарқитын) оған жақында өзін әбден қажытқан жеке экспериментін

еске салды. Бұл Әзірлігі бір компанияға тапсырылған Үйлену сыйлықтарының тізімі туралы еді.

Санта-Клаусқа хат жазатын жастан асқан соң Қалаулы сыйлықтар тізімін жасау Әдепсіздік болып саналғанымен, некені тіркеуге дайындық кезінде мұндай тізім жасау АҚШ-та барлығының Өмірін жеңілдететін Әдетке айналды.

Қонақтардың сыйлық іздеуі қажет емес, жас жұбайлар да тойдан соң ертеңіне бірде-бір қасықсыз 37 сорпа ыдысы сыйлануы мүмкін деп алаңдамайды. Алайда бұл аталған процеске көп күш жұмсалмайды деген сөз емес, қандай сыйлық алғысы келетінін және оны тізімге қалай енгізу керектігін компания маманымен бірге анықтау барысында Туинг пен күйеу жігіт мұны түсінді. Табақшалар өрнекпен болуы керек пе? Қандай өрнекпен? Ас құралдары күмістен бе немесе болаттан болғаны жөн бе? Тұздыққұйғыштың қандайы керек? Сүлгілер қандай? Түсі қандай?

«Соңына таман мен бәріне келісуге дайын болдым, тіпті Үгіттеудің де қажеті болған жоқ», – деді Туинг зертханадағы Әріптестеріне. Ол сол кештегі өз жағдайын ерік-жігері күші сарқылған адамның жағдайына сәйкес келеді деп санады. Басқа психологтермен бірге олар бұл идеяны эксперименттік жолмен қалай тексеруге болатынын ойлана бастады. Олардың есіне жақын мандағы Әмбебап дүкеннің жабылуына байланысты сатылым жүріп жатқаны және онда зертхана бюджеті үшін қолжетімді заттар өте көп екені түсті. Ғалымдар дүкеннен көліктерінің жүксалғыштарын тауармен толтырды, бұл – Үйлену тойына арналған керемет сыйлықтар емес, алайда колледж студенттері үшін өте Әдемі заттар.

Эксперименттің бірінші бөлімінде Қатысушыларға осы тауарларға толы үстел көрсетілді. Оларға эксперименттің соңында Әркімнің өзіне бір зат алуына болатыны айтылды. Содан кейін кейбір студенттерге таңдау ұсынылды, бұл тест соңында оның өзіне алғысы келетін зат болуы ықтимал. Оларға Әр уақытта екі заттың бірін таңдау ұсынылды. Қалам ба, майшам ба? Ваниль ме, Әлде бадам хош иісі бар майшам дұрыс па? Майшам, Әлде футболка? Қара футболка ма, Қызыл ма? Бақылау тобы – оны «шешім қабылдамайтын» Қатысушылар деп атайық – сонымен бір мезгілде таңдауға Қатыспай, оны бақылап отырды. Оларға берілген тапсырма – Әр Әнімді жай ғана

бағалау және соңғы алты ай ішінде мұндай затты қаншалықты жиі қолданғаны туралы айту.

Соңында барлығы өзін-өзі бақылауға арналған классикалық тестің бірін орындады, онда қолды мұздай суда мүмкіндігінше ұзақ ұстау талап етіледі. Қолды жағымсыз мұздай судан бірден тартып алмау үшін өзін-өзі ұстау қажет. Мәлім болғандай, «шешім қабылдайтындар» шешім қабылдамайтындарға қарағанда әлдеқайда жылдам бас тартқан. Бірқатар таңдау жасай отырып, олар өздерінің ерік-жігерін сарқыған, әрі бұл эффект тағы бір шешім қабылдауға берілген тапсырмада көрініс берді.

Кейбір эксперименттерде студенттерге колледж ұсынған оқу курстарын таңдау ұсынылды. Олардың біреуінде психология курсын оқып жатқан студенттер осы семестрдің соңына дейін пәнді қалай оқытатынын, яғни қандай фильмдер көретінін, қанша психологиялық тест тапсыратынын және т.с.с. таңдауға тиіс болды. Осыдан кейін олардың кейбіреуі басқатырғыштың шешуін табумен айналысты.

Шешім қабылдамағандармен салыстырғанда, басқатырғыш туралы ойлау кезінде «шешім қабылдайтындар» одан тезірек бас тартып қана қоймаған. Олар тестке дайындалу орнына журнал және видеоойын көруге көшкен.

Өз гипотезаларын соңғы рет қатал шындық жағдайында тексеру үшін ғалымдар шешімдер қабылдаудың ең маңызды заманауи аренасына шықты – олар қала маңындағы сауда орталығына барды. Олар сатып алушылардан сыпайы түрде мүмкіндігінше көп мысал шешуді өтінді, бірақ олар кез келген уақытта мұндай сынақтан бас тартуға ерікті болды. Әрине, ең көп зат сатып алған және, соған орай, көбірек таңдаған сатып алушылар арифметикалық мысалдарды шешуді тезірек аяқтады.

Бұл эксперимент практикалық тұрғыдан қарағанда марафондық сауда-саттықтың қауіпті екенін көрсетеді.

РУБИКОННАН ӨТУ

Психологтер ойлау процестерін автоматты және бақыланатын деп екіге бөледі. Мысалы, көбейту сияқты автоматты процестер аса қиындықсыз орындалады. Егер біреу «төрт жердегі жеті» десе, онда

сіздің ойыңызда өздігінен «28» деген жауап еріксіз пайда болады, сондықтан процесс автоматты деп аталады. Керісінше, 26-ны 30-ға көбейту процесінде көбейту және нәтижесін – 780-ді білу үшін ақыл-ой күші талап етіледі.

Логикалық пайымдауды қажет ететін күрделі математикалық есептеулер жүйелік ережелерді пайдалана отырып, берілген мәліметтер негізінде жаңа ақпарат алу үшін ерік-жігерді жүктейді. Осыған ұқсас нәрсесі шешім қабылдауда да орын алады; бұл процесті психологтер Римнің Галлия провинциясы мен Италия арасындағы шекара қызметін атқарған өзен атымен – әрекет кезеңдерінің Рубикон моделі деп атайды. Өз әскерімен Рубиконға жақындаған Цезарь өзеннен өту азамат соғысының басталуын білдіретінін түсінді. Өзеннің Галлия жағында тұрғанда өз мақсаттары мен мүмкіндіктерін әлеуетті қауіптермен және пайдамен салыстырғанда ол «әрекетке дейінгі» кезеңде болды. Содан кейін ол есептеуді тоқтатты және, ақырында, «әрекеттен кейінгі» кезеңге жеткенде Рубиконнан өтті, оны Цезарь өзі «Жеребе тасталды» деп салтанатты тіркеспен бейнелейді.

Бүкіл процесс ерік-жігерді шаршатуы мүмкін, бірақ ең жалықтыратыны қай кезең? Шешім қабылдауға дейінгі есептеулер қажытуы мүмкін бе? Осы кезеңде Туинг пен оның әріптестері осындай ұзақмерзімдік жобадан әбден шаршаған еді, бірақ еңбекті жариялау туралы шешім қабылдаған ғылыми журналдың редакторлары жауаптарды көбірек талап етті. Сонда жобаға жетекшілік етуді оның соңғы кезеңдерін жоспарлаған және сәтті аяқтаған Кэтлин Вос қабылдап алды. Ол Dell сату веб-сайтына ұқсас эксперимент ойлап тапты, онда сатып алушылар қатты дискінің өлшемін, дисплей түрін және компьютердің барлық басқа элементтерін таңдау арқылы компьютерге қажетті конфигурацияға тапсырыс бере алады.

Эксперимент барысында сыналушылар осындай процестен өтті (бірақ соңында компьютер сатып алмаған). Кездейсоқ таңдау негізінде әр қатысушы үш тапсырма алды. Кейбіреулерге компьютер элементтерімен танысуды тапсырды, бірақ шешім қабылдамайды, яғни олар опциялар мен бағаларды зерттейді, түпкілікті таңдау

жасамай, жоғары бағалаулар мен пікірлер қалыптастырады. Мақсаты – жеке шешімсіз Әрекетке дейінгі кезеңді көрсету.

Басқа топқа опциялар тізімі және компьютерді конфигурациялау туралы тапсырма берілді. Олар көптеген нұсқалар арасынан арнайы құрылғыларды кезең-кезеңінен өту арқылы мұқият іріктеп, қажет құрылғыларды таңдауы керек еді. Мақсаты – таңдау жасалып, Әрекет іске асырылған, яғни шешімнен кейінгі кезеңді көрсету болды. Үшінші топтың қатысушылары Әркімнің жеке компьютерінде қандай элементтерді көргісі келетінін анықтауға тиіс еді. Олар басқа нұсқаларды ойластырған жоқ немесе басқалардың шешімдерін іске асырған жоқ. Олар нақ өздерінің шешімін (конфигурациясын) жасауы керек еді, ал бұл ең жалықтыратын тапсырма болып шықты.

Эксперимент соңында қатысушылардың өзін-өзі бақылау деңгейі қанша анаграмма шешкеніне байланысты өлшенгенде, шешім «Қабылдаушы» қатысушылар басқаларға қарағанда тезірек бас тартқан. Рубиконды кесіп өту Рим империясының тағдырына немесе қатты дискінің көлемін анықтауға қатысты ма, жоқ па, Әйтеуір, ауыр ой еңбегі болды.

Бірақ ұсынылған таңдау азамат соғысының басталуына немесе компьютердің ішкі көрінісі туралы ойлануға қарағанда қарапайым Әрі жағымды екенін елестетіп көріңіз. Мұндай таңдаудан сіздің ерік-жігеріңіз Әлсірей ме? Зерттеушілер үйлену сыйлықтарына қатысты экспериментте еске салатын сынақ жүргізді. Бірақ сыналғушылар ретінде олар осындай міндетті шешуге көзқарасы Әрқалай адамдарды тандады.

Зерттеушілер күткендей, осы процесті ұнатқан адамдарға ол соншалықты шаршататындай көрінбеді, бірақ бұл жерде бір мәселе болды. Егер қатысушыларға терт минут ішінде таңдау үшін қысқа тізім ұсынылса, еріктілер одан ерік-жігерін жұмсамастан өтіп кетті, ал керісінше көзқарастағылар осы қысқа жаттығуда-ақ өз ерік-жігерін айтарлықтай сарқыды. Бірақ егер тізім ұзақ және таңдау 12 минут ішінде жасалуы керек болса, екі топ та өз ерік-жігерін бірдей сарқыды (яғни ештеңе таңдау қажет болмаған бақылау тобымен салыстырғанда, келесі тест барысында ерік-жігердің Әлдеқайда төмен екені байқалған).

Бірнеше жағымды шешімдер жеңіл орындалатын болуы мүмкін, бірақ ұзақмерзімдік келешекте, әсіресе осы таңдауды өзіміз үшін жасағанда, біздің таңдауымыз ішкі шығынды талап етеді.

Керісінше, егер біз басқалар үшін бір нәрсе тандасақ, бұл әрдайым қиындық тудырмайды. Сіз өз қонақ бөлмеңізге жиһаз таңдауға қиналуыңыз мүмкін, бірақ сізден кездейсоқ таныс үшін жиһаз таңдауды өтінсе, сіз дәл сонша қуат жұмсамауыңыз ықтимал. Ғалымдар адамдарға үй бұйымдарына қатысты сұрақтар қойған және олардың ерік-жігерін жауаптарынан кейін бағалаған кезде, әңгіме өздері үшін емес, кездейсоқ таныстары үшін таңдау туралы болғанда жаттығудан соншалықты шаршамайтын болған.

СУДЬЯНЫҢ ДИЛЕММАСЫ (ЖӘНЕ ТҰТҚЫН ҚАЙҒЫСЫ)

Израиль түрмелеріндегі төрт сотталушы шартты түрде босату туралы өтініш берді. Бұл істі судья, криминолог және социологтен тұратын комиссия қарады, олар мезгіл-мезгіл осындай өтініштерді талқылау үшін жиналып отырды. Әдетте мұндай жиындар бір күнді тұтас алады. Төрт жағдайдың әрқайсысында белгілі бір ұқсастықтар болды. Тұтқындар нағыз қаныпезер қылмыскерлер еді, олардың әрқайсысы бұған дейін басқа қылмысы үшін түрмеде жазасын өтеген. Әрқайсысы жазаның үштен екі бөлігін өтеген және бостандыққа шыққаннан кейін оңалту бағдарламасына қатысуға дайын болған. Бірақ айырмашылықтар да бар еді, нәтижесінде комиссия төртеудің екеуіне ғана шартты түрде мерзімінен бұрын босату құқығын берді. Кімнің өтініші қабылданбағанын анықтап көріңіз:

1-іс (қарастырылған уақыты 8.50): алаяқтық үшін 30 айлық мерзімін өтеп жатқан араб.

2-іс (қарастырылған уақыты 13.27): зорлық-зомбылық көрсеткені үшін 16 айлық мерзімін өтеп жатқан еврей.

3-іс (Қарастырылған уақыты 15.10): зорлық-зомбылық көрсеткені үшін 16 айлық мерзімін өтеп жатқан еврей.

4-іс (Қарастырылған уақыты 16.25): алаяқтық үшін 30 айлық мерзімін өтеп жатқан араб.

Комиссия шешімдерінде белгілі бір заңдылық бар, бірақ ол этностық аспектіге, қылмыстың сипатына және үкімнің мерзіміне байланысты емес. Оны табу мақсатында заң жүйесінің табиғаты туралы ескі пікірталасты еске түсіруіңізге болады. Дәстүр бойынша ол бейтарап қолданылуға тиіс заң жүйесі ретінде түсіндіріледі: әділеттіліктің классикалық символы – теңгерімді таразы. Тағы бір ұстаным адам әлсіздігінің маңыздылығын көрсетеді, ол сот шешімдерін шығаруда ескерілуге тиіс. Өздерін құқықтық реалистер деп атаушы оларға «судьяның таңғы асы» тәрізді әділеттіліктің әйгілі анықтамасы берілген.

Бұл анықтаманы Колумбия университетінен Джонатан Левавтың және Бен-Гурион университетінен Шай Данцигердің жетекшілігімен психологтер тобы зерттеді. Олар Израильдің шартты түрде босату мәселесі бойынша комиссиясына төрағалық еткен судьялар қабылдаған мыңнан астам шешімді қарастырды.

Орта есеппен судьялардың әрқайсысы үш істің біреуінде оң шешім қабылдаған. Бірақ ғалымдар барлық судьялардың шешімдерінен таңғажайып заңдылық тапты. Таңертең қаралған 100 өтініштің 70-і қанағаттандырылса, ал күннің аяғында қаралған 100 өтініштің 10 жағдайында ғана оң шешім қабылданған. Біздің мысалдағы ең жақсы мүмкіндік 1-істегі қылмыскерге қатысты болды – ол расында еркіндік алды. 4-іс бойынша сотталушы дәл сондай қылмыс (алаяқтық) үшін дәл осындай жазаны өтеуіне қарамастан, оның мүмкіндігі әлдеқайда аз болды, және күннің аяғында қарастырылған көптеген істер тәрізді, оның ісі қанағаттандырылмады.

Таңертеңнен күннің соңына дейін өзгеріс біркелкі болған жоқ. Күні бойы басқа таңғаларлық заңдылықтар пайда болды. Комиссия әдетте 10:30-ға дейін үзіліс жасады, үзілісте комиссия мүшелерінің қан айналымы жүйесіне глюкозаның түсуін қамтамасыз ететін

сэндвичтер мен жемістер ұсынылды. (Түскі тағамнан кейін ғана өздерін жақсы ұстаған орта мектептің аш оқушылары есіңізде ме?)

Осы үзіліске дейін қаралған сотталушылар өтініштерінің 15 пайызы қанағаттандырылды, яғни өтініш берген жеті адамның біреуі түрмеден босатылды. Үзілістен кейін оң шешімдер саны 70 пайызға дейін өсті – бұл қарастырудағы 3 жағдайдың 2-іне қарағанда жоғары. Дәл осы заңдылық түскі асқа да қатысты. Өтінішті 12.30-да, түскі астың алдында, қарастыру кезінде еркіндік алуға 10 пайыз жағдайда үміттенуге болатын еді, ал түскі астан кейін, керісінше, мүмкіндік 60 пайызға дейін өсетін. Екінші тұтқынның да жолы болды – оның ісі түстен кейін қаралды және ол, әрине, еркіндік алды. Қылмыстық құрамы мен бас бостандығынан айыру мерзімі бойынша бірдей үшінші іс те түскі астан кейін, бірақ кейінірек 15:10-да талқыланды. Бұл іс түскі астан кейінгі бірінші емес – он екінші іс болды, соған қарай, осы кешкі уақыт үшін нәтиже стандарт – теріс болды.

Төрелік ету – психологиялық түрғыдан күрделі жұмыс. Судьялар шешімді бірінен соң бірін қабылдағанда, олардың ағзасы глюкозаны пайдаланды (бұл ерік-жігердің маңызды негізі, біз оны біліп алдық). Олардың жеке көзқарастары қандай болса да – олар қылмысқа қатал көзқарасты жақтаушы болды ма немесе тұтқынның түзелу әлеуетіне сенді ме – оларда әрі қарай шешім қабылдауға қажетті ақыл-ой қоры жеткілікті емес еді. Тұтқынның көзімен қарағанда, судьяның тамақтанып үлгермеуінен түрмеде шіруге тиіс пе дегендей, қаншалықты әділетсіз көрінсе де, мұндай әділетсіздік әдеттен тыс дүние емес. Бұл кез келген жағдайда табиғи түрде өтеді.

Ерік-жігер мен шешім қабылдау арасындағы байланысты сипаттайтын болсақ, шешім қабылдау біздің ерік-жігерімізді әлсіретеді, ал сарқылуға таяу ерік-жігермен шешім қабылдауға қабілетіміз төмен. Егер сіз жұмыста үнемі күрделі шешімдер қабылдауыңыз қажет болса, қандай да бір сәтте рухыңыз төмендегендей сезінесіз және энергияны үнемдеу жолдарын іздей бастайсыз. Шешім қабылдаудан бас тартуға немесе кейінге қалдыруға сылтау іздеуіңіз ықтимал. Сіз статус-квоны сақтауға бағытталған, ең қарапайым және қауіпсіз, әдетте консервативті нұсқаларды таңдайсыз, яғни бұл – тұтқынды түрмеде қалдыру.

Кейбір студенттердің колледжде екі мамандықты таңдайтын себебі – олардың бір нәрсені дәлелдегісі келгені үшін емес, гуманитарлық және биологиялық пәндерді үйлестіру саласында тамаша карьера жасау үшін де емес. Дұрысы, олар кез келген нұсқадан бас тартуға қорқады. Бір мамандықты таңдау екінші мамандық туралы түпкілікті пікір білдіруге саяды, ал көптеген зерттеулердің нәтижесі бойынша адамдардың, тіпті бұл нұсқалар өздері үшін оң мүмкіндіктер бермесе де, олардан бас тартуы қиынға соғады. Ал ерік-жігер сарқылғанда мұндай құлықсыздық әлдеқайда айқындала түседі.

Бір зерттеуде сыналушыларға бірнеше заттың ішінен біреуін сатып алуға немесе ештеңе сатып алмауға шешім қабылдауды ұсынды. Бұрынғы өзін-өзі бақылауда ерік-жігері сарқылған адамдар шешімнен бас тартуды жөн санады.

Тағы бір экспериментте адамдарға олардың банктік шотында артық 10 мың доллар пайда болғанын елестету ұсынылды. Сонан соң оларға орташа тәуекелмен және кіріс мөлшерлемесі орташа деңгейден жоғары инвестициялық мүмкіндік берілді. Адамның ерік-жігері таусылмаса, ол мұндай инвестиция жасауға дайын. Ерік-жігері сарқылған сыналушылар ақшаны шотта қалдыруды жөн көрді. Мұның ешқандай экономикалық маңызы болған жоқ, олар ең төменгі пайыздық мөлшерлемемен шотта қалдыра отырып, іс жүзінде ақшасын жоғалтты, бірақ осылайша әрекет ету шешім қабылдаудан гөрі оңайырақ.

Прокрастинацияның осы түрі адамдар өзінің негізгі таңдауын – өмірлік серігін таңдауды неліктен көбінесе кейінге қалдыратынын түсіндіруге көмектеседі. XX ғасырдың ортасында адамдардың көпшілігі 20-25 жас аралығында үйленді. Бірақ содан кейін ерлердің де, әйелдердің де алдында жаңа мүмкіндіктер ашылды. Ерлер де, әйелдер де ұзағырақ оқитын және ұзақ дайындықты талап ететін мансапты таңдай бастады. Жүктіліктен сақтанатын дәрі-дәрмектердің көмегімен және әлеуметтік стереотиптер мен құндылықтардың өзгеруі арқылы некеге тұрмастан жыныстық қатынастан ләззат алуға мүмкіндік туды. Адамдар бірте-бірте әлеуетті серік таңдауда мүмкіндіктері әлдеқайда кең мегаполистерге көше бастады.

1995 жылы Тирни Өз газеті үшін Нью-Йорктегі құбылыс туралы жартылай ғылыми зерттеу жүргізді, онда көптеген ақылды әрі сүйкімді адамдар Өз жұбын таба алмайтынына шағымданды. Америка бойынша бойдақтар саны ең жоғары жер Манхэттен (Гавайидегі лепрозорий орналасқан аралды ҚоспаҒанда) екен.

Нью-Йорк несімен ерекшеленеді? Тирни ірі қалалар – Бостон, Балтимор, Чикаго, Лос-Анджелес және Нью-Йорктің қалалық журналдарындағы жеке хабарландыруларды зерттеді. Ол Нью-Йорктегі жалғыз адамдардың таңдау мүмкіндігі мол ғана емес, сонымен қатар өзі қалайтын серігінің қасиеттерін бағалауда өте кірпияз екенін анықтады. Нью-Йорк журналындағы жеке хабарламада орташа есеппен серіктеске қойылатын талаптың 5,7 белгісі болды – бұл Чикагодағы орташа деңгейден (4,2) айтарлықтай жоғары және қалған үш қаладан екі есе көп. Өз «ханшайымы» талап еткен 21 қасиетті санамалаған бір адвокат өзінің әлі үйленбегенін уайым қылды.

Осы жеке жарнамаларға шолу әуесқой эксперименттен аса қойған жоқ, бірақ жақында ғалымдардың бірнеше тобы романтикалық артықшылықтарды әлдеқайда қатаң талдау нәтижесінде осыған ұқсас тұжырым жасады. Интернет-сайттар мен танысу клубтарының мәліметтері негізінде махаббатын іздеген ондаған мың адамның мінез-құлқы зерттелді. Адамдар интернет-сайттарда егжей-тегжейлі сауалнама толтырады, бұл сәйкес серіктес таңдауды жеңілдетуі керек тәрізді. Бірақ іс жүзінде мол ақпарат пен таңдаудың мол мүмкіндігін иеленген адамдар мән-мағынасыз кірпияздығын көрсетеді.

Зерттеушілер (Чикаго университетінен Гюнтер Хич пен Али Хортаску және Дьюк университетінен Дэн Ариэли) интернет-сайтқа кірушілер әдетте шынайы өмірде өздері қараған сайтты пайдаланушылардың жалпы санының бір пайызына жетпейтін адаммен танысатынын анықтады. Ал танысу клубтарына келушілердің сәттіліктен үміті зор, өйткені олардың таңдауы кездесуге келген жиырма-отыз адаммен шектеледі. Олар бірнеше минут бір-бірімен сөйлеседі, сонан соң бағалау парақтарын толтырады, сөйтіп, танысуды жалғастыруға мүдделері сәйкес келетін жұптар осындай мүмкіндікке ие болады.

Егер серіктес таңдау үшін сізде параметрлер өте көп болса және таңдау ауқымы аса кең болса, сіз мінсіз сәйкестік іздей бастайсыз. Егер жас мөлшері, бойы, діни ұстанымы және басқа 45 белгісі сәйкес келмесе, сіздің келіскіңіз келмейді. Ариэли ақшалай сыйлықпен компьютерлік ойын ойнайтын адамдардың мінез-құлқын зерттей отырып, одан әрі таңдау мүмкіндігінен бас тартқысы келмеудің себебін іздеді. Сыйақы іздеуде жабық есіктерді ашу қажет еді.

Оңтайлы стратегия бойынша экрандағы үш есіктің әрқайсысын ашып, ең жақсы сыйақы алатын нұсқаны табу және осы бөлмеде қалу болжанған. Бірақ ойыншылар бұл стратегияны түсінгеннен кейін де, ойынға қосымша шарт енгізілген кезде оны ұстану өте қиын болды: егер ойыншы біраз уақыт шартты бөлмеде тұрса, есік көрінбей кеткенге дейін кішірейе бастайды. Осы жағдай ойыншылардың ызасына тигені соншалық – олар осы бөлмеге біресе кіріп, біресе шыға бастады, ал бұл олардың ұтыс сомасын азайта берді.

«Таңдау мүмкіндігі жолында есіктің жабылуы жеңіліс сияқты сезіледі және адамдар мұндай жағдайды сезінбеу үшін төлемге дайын», – дейді Ариэли. Кейде мұның мәні бар, бірақ ұзақмерзімдік келешекте таңдауды сақтау мүмкіндігі әдетте тым қымбатқа түседі. Егер сіз мінсіз серік іздесеңіз, онда жалғыз қалуыңыз ықтимал. Егер ата-аналар негізгі жұмысымен бірге қосымша жобалармен жұмыс істесе, үйде балалары қиналады. Ал судья шартты түрде босату туралы күрделі шешім қабылдай алмаса, турасын айтсақ, ол түрме камерасының есігін құлыптаумен бірдей.

АСЫҚПАЙ ТАҢДАУ

Ымыра – адам табиғатына тән қасиет. Жануарлар әлемінде жыртқыштар мен олардың құрбандары арасында ұзаққа созылған келіссөздерді елестете алмайсыз. Ымыраға келу қабілеті – шешім қабылдау дағдысының дамыған және күрделі түрі, әрі бұл қабілет ерік-жігері сарқылған кезде алғашқылардың бірі болып төмендейді. Әсіресе бұл әлсіреген Эго дүкен аралағанда ұшырасатын жағдай.

Тұтынушылар әрдайым өзара пропорционал бола бермейтін баға мен сапа арасындағы ымыраны іздеумен болады. Тауар бағасының

Өсуі көбінесе сапасынан айтарлықтай озық тұрады. Мысалы, 100 долларлық шарап 20 доллар тұратын шараптан дәл бес есе жақсы ма? Ал 1000 долларлық қонақүй бөлмесі 200 долларлық нөмірден бес есе жақсы ма? Мұндай сұрақтардың нақты жауабы жоқ, барлығы өзіңіздің бюджетіңіз бен талғамыңызға байланысты, алайда 100 доллар тұратын шараппен 1000 долларлық нөмірдің жиі ұшыраспауы көпшілігіміздің бұл артықшылықтарды маңызды деп санамауымызды білдірсе керек. Бағаның өсуі белгілі бір сәттен бастап сапаның жақсаруының көрсеткіші емес, бірақ бұл қай жерден басталатынын дұрыс түсіну маңызды.

Ерік-жігердің сарқылуымен бірге біздің негіздемелі таңдау жасау қабілетіміз төмендейді. Біз ымыраға келуден қашқақтап, өз энергиямызды үнемдейтін қасиет көрсете бастаймыз, оны психологтер танымдық сараңдық деп атайды. Біз мәселені тек бір өлшемде қарастырамыз, өйткені бізді тек баға («Маған ең арзанын беріңіз!») немесе, керісінше, сапа («Мен ең жақсысын қалаймын!») алаңдатады. Егер өзіңіз төлемесеңіз, соңғы амалдың сәті түседі.

Шешім қабылдаудың қажытуынан біз ысылған сатушылармен қарым-қатынаста осалдық танытамыз. Мұны Колумбия университетінің психологі Джонатан Левав костюмге тапсырыс беру және жаңа машина сатып алуға қатысты экспериментте көрсетті. Джин Туингтің басынан өткен оқиғадай, үйлену тойына дайындық кезінде оған бір идея келді. Қалыңдығы оған үйлену костюмін тапсырыспен тіктіруді ұсынды. Левав қалай тігіншіге барды – солай барлық элементтерді: костюмдік маталар, астарлар, түймелер және т.б. таңдау мен үйлестірудің ұзақ процесі басталды да кетті.

«Тігінші мата үлгілерінің үшінші тобын көрсеткенде, мен өз-өзімді атуға дайын едім, – деп еске алады Левав. – Мен үлгілердің бір-бірінен ешқандай айырмашылығын байқамадым, біраз уақыттан кейін тігіншіге: «Ал сіз қандай кеңес бересіз?» – деген жалғыз сауал қойдым. Бұл менің еркімнен тыс болды».

Ақырында, Левав костюм тіктіру идеясынан бас тартты: таңдау мәселесін 2000 доллар оп-оңай шешті. Бірақ ол осы тәжірибені екі зерттеуге негіз ретінде алып, зерттеулерді Германиядағы Кристиан-Альбрехт университетінен Марк Хайтманнмен, Швейцарияның Санкт-

Галлен университетінен Андреас Херманнмен және Колумбия университетінен Шина Айенгармен бірге жүргізді.

Бір экспериментке швейцариялық МВА түлектері қатысты, олар костюмдерге тапсырыс берді; екінші жағдайда зерттеушілер жаңа автомобильге опция таңдау процесіндегі неміс сатып алушыларының мінез-құлқын бақылады. Машина сатып алушылар (өз ақшаларын жұмсаған шынайы сатып алушылар) беріліс тұтқасының төрт нұсқасынан, доңғалақ дискілерінің 13 нұсқасынан, қозғалтқыш пен берілістің 25 конфигурациясынан және салонға арналған түс реңктеріне 56 нұсқадан таңдау жасады.

Таңдау процесінің басында сатып алушылар барлық мүмкін нұсқаларды мұқият зерттеді, бірақ шешім қабылдауда шаршаған сайын, олар стандарт опциямен бірден келісуге бейім бола бастады. Процестің бастапқы кезеңінде таңдау неғұрлым күрделі болса (мысалы, салонға арналған түс реңктеріне 56 нұсқадан сұр немесе қою сары түсті таңдау), қарсылықты соғұрлым жылдам азайтып, стандарт опцияларға келісе бастады. (Есіңізге түсіріңіз, өз машинаңызды таңдағанда, жоғарыдағы мысалдағыдай, сіз машинаның ішкі көрінісі мен түсіне көбірек уақыт бөлдіңіз бе? Тіпті қозғалтқыш пен трансмиссияны таңдау бағасына айтарлықтай әсер ететін болса да, сіз бұл жерде стандарт нұсқаны артық көрдіңіз.)

Зерттеушілер таңдау жүйесін басқара отырып, сатып алушылар 1500 еуро (шамамен 2000 доллар) айырмашылығы бар нұсқалардың әртүрлі болуын ұнататынын анықтады. Сонымен қатар сатып алушының арнайы доңғалақ дискілері үшін азырақ артық төлеуге немесе қозғалтқыш үшін әлдеқайда көбірек төлеуге дайын болуы әдетте оған осы нұсқалардың ұсынылу тәртібіне және, тиісінше, оның ерік-жігерінің жеткілікті қоры болуына немесе болмауына байланысты еді.

Зерттеушілердің тапсырыс беретін костюмдермен жүргізген экспериментінде де нәтиже дәл осылай болды, яғни шешім қабылдаудан шаршай бастаған тапсырыс берушілер тігіншінің ұсыныстарымен келісе бастады. Олар таңдау күрделі заттардан (мысалы, матаның жүздеген үлгілерінен таңдау жасауда) басталса – тезірек шаршады және сатып алудан алған қанағаттану сезімі де төмен еді, ал, керісінше, таңдау процесі қарапайымнан күрделіге

Қарай жүргенде олар көбірек ризашылық сезімде болды және азырақ шаршады.

Кейде шешім қабылдау процесінің сатып алушыларды шаршататыны соншалық – олар одан кейін қандай да бір затты сатып алудан бас тартуға дайын тұрады. Бірақ айлакер саудагерлер адамның шаршау күйін өз мақсаты үшін пайдалануды үйренген, бұған көз жеткізу үшін жақын супермаркетке кіріп шығыңыз. Сіз барлық бөлімдерді аралап, азық-түлік пен басқа да пайдалы заттардың он шақты нұсқасынан таңдау жасап, өз еркіңізді сарқыған кезде сізді кассада не күтіп тұр? Шоколад және таблоидтар. Оларды импульсивті сауда деп бекерге атамайды, өйткені ұсыныс сіздің ақыл-ойыңыз импульстарға қарсы тұруға қауқарсыз сәтте пайда болады, ал шешімдерден қажыған ми глюкозаны толықтыруды талап етеді.

ӨЗ СЫЙЛЫҒЫҢЫЗДЫ ТАҢДАҢЫЗ

Егер сіз осы тарауды соңына дейін оқып шықсаңыз, сізге сыйақының екі нұсқасы ұсынылады делік. Бірінші нұсқа бойынша 100 долларлық чек ертең қолма-қол ақшаға айналуы мүмкін, екінші нұсқа бойынша 150 долларлық чектің инкассация мерзімі 30 күн өткенде. Сіз қайсысын таңдайсыз?

Экономист үшін бұл өзін-өзі ұстауға арналған сынақтың классикалық мысалы. Заңды бизнесте айына 50 пайыз кірісті қамтамасыз етуге мүмкіндік беретін сенімді инвестициялар жоқ. Сондықтан егер сізге жақсы ұсыныстар түспесе (бұл екіталай) немесе ақшаға мұқтаждық және басқа қаржыландыру көздері жоқ болса, онда ертеңгі 100 доллардан бас тартып, бір айдан соң 150 доллар алуды жөн көресіз. Және бұл дұрыс жауап болады.

Таңдауды неғұрлым ұзақмерзімдік мақсаттар пайдасына шешуде бір сәттік азғыруларға қарсы тұру қабілеті байлықтың құпиясы ғана емес, сонымен қатар өркениеттің негізі болып саналады. Онда бір айдан кейін 150 доллар алудың орнына, бүгін 100 доллар алуға не мәжбүр етуде (эксперимент кезінде көпшілігі дәл осындай мінез-құлықпен танылады)? Ондағы себептердің бірі – өте көп шешім қабылдау арқылы өзін-өзі бақылауы әлсіреген адамдарға тән мінез-құлықтың иррационалды үлгілерін ұстану. Зерттеу нәтижелері

көрсеткендей, мұндай жағдайда сусын құрамындағы глюкозаның бір ұрттамы бір сәттік «алыстан арбалағанша, жақыннан дорбала» деген таңдауға қарсы тұруға көмектесе алады.

Макмастер университетінің эволюционист-психологтері Марго Уилсон мен Мартин Дейли жүргізген тапқыр зерттеу мұндай мінез-құлықтың басқа себебін анықтады. Бір топ жігіт пен қызға бүгін берілетін ақша сомасы мен біраз уақыттан кейін берілетін ірі сома арасында таңдау жасауды ұсынды. Содан кейін, артықшылықты зерттеу эксперименті аясындағы тәрізді, оларға адамдар мен машиналардың фотосуреттерін бағалау ұсынылды. Бұл фотосуреттер hotornot.com сайтынан алынған. Пайдаланушылар орналастырған осы фотосуреттердің тартымдылығы 10 балдық шкала бойынша бағаланады. Топтың бір бөлігі қарама-қарсы жыныстағы адамдардың жоғары рейтингілі («9»-дан жоғары) суреттерін, екінші бөлігі осыған ұқсас төмен рейтингілі («5»-ке дейінгі) фотопортреттерді, үшінші бөлігі әдемі көліктердің суреттерін бағалады, ал соңғы шағын топ пайдаланылған көліктердің суреттері туралы пайымдады.

Осыдан кейін қатысушыларға ақшалай сыйақының екі нұсқасы арасында қайта таңдау жасау ұсынылды, ал ғалымдар фотосуреттерді бағалаудың артықшылықтың өзгеруіне қаншалықты әсері болғанын тіркеді. Автокөлік суреттерінің бозбалаларға еш әсері болған жоқ, тек қыздарға аздаған әсері байқалды. Әдемі көліктердің суреттерін қараған қыздар сыйақыны бірден алуға аздаған бейімділік танытты. Керемет спорттық машиналардың көрінісі оларды тез ләззат алуға итермеледі деуге болар еді, бірақ бұл үрдістің болмашы әсеріне зерттеушілер ешқандай қорытынды жасай алмады. Ерлердің суреттерін бағалау қыздарға одан да аз әсер етті. Жоғары рейтингілі фотосуреттерді және фотопортреттерді бағалағаннан кейін де олардың ақшаға қатысты артықшылықтары өзгерген жоқ. Ең тартымды әйелдердің суреттерін қараған жігіттер де ақшалай сыйақыға қатысты мінез-құлқын өзгертуге бейімділік танытқан емес.

Алайда зерттеушілер бір топтан статистикалық маңызды өзгерістерді анықтады. Сымбатты әйелдердің суреттерін қараған соң ер адамдар күрт өзгеріп, таңдауда ақшаны бірден алуды артық көрді.

Шамасы, Әдемі Қыздың көрінісі ер адамды бірден көп ақша Қалауға бойсұндырады. Ерлер бұл кезде болашаққа емес, бүгінге көңіл қояды. Эволюция процесінің нәтижесі ретінде бұл әсер бүкіл ерлер психологиясына терең тамыр жайған. Қазіргі ДНҚ зерттеулері көрсеткендей, ер адамдардың көпшілігі бұрын өз кіндігінен ұрпақ сүйген емес, олардың көбею мүмкіндігі Әйелдерге Қарағанда екі есе аз болды. Шыңғыс хан сияқты өсіп-өнген Әр рубасына генетикалық тамыры үзілген бірнеше ер адамнан келді. Осылайша Қазіргі заманғы ерлердің шығу тегі аз ғана ата-бабадан таралған, олардың миы көбеюді жүзеге асырудың кез келген мүмкіндігіне бірден жауап берді.

Басқа зерттеулер көрсеткендей, сымбатты Әйел туралы ойлағанда, ер адамның миындағы іргелес ядро белсенді күйге енеді, ал ол, өз кезегінде, ақша мен тәттіден ләззат алу кезінде белсенді күйде болатын ми аймағымен байланысты.

Ежелде тартымды ұрғашыны көргенде қосымша ресурстарды көрсету мүмкіндігі еркекке айқын эволюциялық артықшылық берді. Дегенмен бұл артықшылық қазір де жұмыс істейді, өйткені сіздің спорттық машинаңыз қыздарға бір әсер қалдыратынына сенімдісіз ғой. Әдетте қымбат машиналар мен құнды тауарлар жарнамасы осы қағида бойынша жасалады. Әдемі қыздар жарнамалайтын жоғары санаттағы тауарларға ер адамдардың әлдеқайда құмар келетіні белгілі.

Жалпы алғанда, Әңгіме материалдық қызығушылық танытатын Қарама-Қарсы жыныстағы адамның назарын аудару туралы болса да, тар ойлау ақылға қонымды стратегия емес. Сонымен қатар егер сіз мансабы үшін моральдық бейнесінің маңызы бар және байсалды шешімдер қабылдаудан қажыған жауапты басшы болсаңыз, «Императорлық VIP клубы» сайтындағы суреттерді қарау кезінде бос уақытты жоспарламағаныңыз жөн.

V тарау. АҚША ҚАЙДА КЕТТІ?

Өз істерімен және шоттарымен айналысуға ерінетін кез келген адам қиын жағдайға тап

*болуы мүмкін; ал үнемі ақшасы жетіспей
жүретін адамның аса сыйлы болуы сирек;
Құдайым сені осындай тағдырдан сақтасын.*

Чарльз Дарвин, ұлына жазған хатынан; хат ұлының қарыздарын
төлеген чегімен бірге сақталған.

*Адамдар бухгалтерге айналады тіпті
қаламайды.*

Аарон Патцер, Mint.com компаниясының негізін қалаушы

Таяуда бір ысырапқор өздерін нейроэкономистер деп атайтын аналитиктер тобынан несиелік карта бойынша өзінің қарызын түсіндіруге көмектесуді өтінді. Нейроэкономистер өзге құбылыстармен қатар, сатып алу процесі кезінде (немесе Стэнфорд университетінің зертханасындағы функционалды МРТ аппаратының ішінде бақылауға болатын мүмкіндігінше оған өте жақын процесте) адам миында болатын өзгерістерді бақылайды.

Бір экспериментте сыналушылар гаджеттерге, кітаптарға және басқа ұсақ-түйектерге жұмсалатын шығындар туралы ойлануға тиіс болды, ал зерттеушілер осы іс-әрекет барысында «инсула» аталатын аймақтағы ми қабығының реакциясын бағалады. Әдетте инсула біз қандай да бір жағымсыз нәрсені көргенде немесе естігенде қозады, ал сараңдарға затбелгілерді көрсеткенде нақ солай болған. Бірақ зертханада ысырапқор болғанда, тіпті оған аса ауыр жұмыстан тапқан қолма-қол ірі ақшасын иесінің көңіл күйіне қарай түсін өзгертетін қисынсыз сағатқа жұмсау ұсынылса да, инсулада мұндай қозу белгісі байқалмаған.

Қаржылық сауаттылыққа деген үміт сол сауыққойдың өтініші бойынша жүргізілген басқа эксперимент барысында көрінді. Деректер толық ашылуы үшін бұл Тирни екенін және эксперименттің Баумайстер оған өзін-өзі бақылау негіздерін үйреткенге дейін өткенін хабарлауға міндеттіміз.

Әрине, эксперимент оның ысырапшылдыққа бейімділігін растады: Тирни қажетсіз ұсақ-түйектерге ақша жұмсамақ болған кезде оның инсуласы мүлде салқынқанды күйде болды. Зерттеушілер арандату әрекетіне жүгінді, сөйтіп, Тирниге оның банк картасының шотынан үзінді көрсеткенде, міне, осы кезде реакция пайда болды! Нейроэкономистер 2178,23 доллардың төленбеген шотын көрсеткен сәтте «инсуланың белсенділігі» іске қосылды. Демек, ақшаға қатысты Тирниді мүлдем мисыз деуге болмас.

Алайда бұл нәтижені іс жүзінде қалай пайдалануға болады? Ысырапшыл адамға өз әрекетінің салдарын зерделеуді қалай мәжбүрлеуге болады? Бұдан шығудың дұрыс жолы өз бюджетін жоспарлау болуы мүмкін; Дарвин де өз ұлына осындай кеңес берген, дегенмен мұны іске асыруға қарағанда айту оңай көрінді. Міне, осы кезде Аарон Патцер пайда болды.

Дарвин – Патцер сияқты ұлды мақтан етер еді. Аарон бала шағынан бастап жетік есепшінің талабын байқатты, өзінің чек кітапшасын мінсіз теңгерімде ұстады және демалыс күндерін Quicken бағдарламасы арқылы өз шығындарын жүйелеумен өткізді. Ол бұл жұмысты неге компьютерге артпайды? Силикон алқабында чиптер осындай жұмыстар үшін жасалмаушы ма еді? Ойланудың нәтижесінде Mint.com компаниясы дүниеге келді, ол екі жылдан кейін 170 миллион долларға бағаланып, Intuit корпорациясына (Quicken бағдарламасын жасаушы) ойдағыдай сатылды.

Бүгінгі таңда Mint.com серверлері алты миллионға жуық пайдаланушының қаржысын қадағалайды және бұл өзін-өзі бақылаудың екінші маңызды элементі – мінез-құлықтың өзіндік мониторингі саласындағы (сондай-ақ жасанды интеллект саласындағы шабыттандырушы прогрестің дәлелі) аса ірі жетістік болды.

Франкенштейн заманынан бері фантаст-жазушылар жасанды ақыл-ой өз жаратушыларына қарсы бүлік шығаруы мүмкін деген ойға алаңдаумен келді. Саясаткерлер компьютерлік бақылаудың кең таралуының этикасына күмән келтірді. («Артыңда үлкен Ағаң отыр!») Бірақ компьютердің әлдеқайда ақылды бола түсуіне және бізді қадағалауы бірте-бірте күшейе бастауына қарамастан, онда өзіндік сана-сезім пайда болған жоқ (ең болмағанда әзірге) және

билікті басып алуға да тырыспайды. Олар тек біздің мүмкіндігімізді және біздің өзіндік сана-сезімімізді кеңейтуде.

Өзіндік ұғыну немесе өзіндік сана-сезім – жануарлар әлемі үшін ерекше дүние. Ит өз бейнесін көріп тұрғанын түсінбей, айнаға қарап үреді, сондай-ақ басқа жануарлардың көпшілігінде айнамен тестілеу деп аталатын сынақ түсінбестік туғызады. Тест бойынша жануарға иіссіз бояғыш жағып, оны айна алдына орналастырады.

Эксперименттің мақсаты – жануар бояудың өз денесіне жағылғанын денесіндегі дақты түрту арқылы немесе айна алдында бұрылып көру арқылы анықтай ала ма – соны тексеру. Шимпанзе, дельфин, піл және басқа да сүтқоректілер мұны анықтай алады, бірақ көптеген жануарлар үшін бұл нәтиже қолжетімсіз (даққа жанағысы келсе, олар өз денелерін емес, айнаны түртеді). Нәрестелер де сәтсіздікке ұшырайды, бірақ екі жасар сәбилер қазірдің өзінде сынақтан өтуде. Тіпті бұл дақтың пайда болғанын білмесе де, айнадағы көрініске қараған сәбилер бірден маңдайын ұстайды. Және бұл өзіндік сана-сезімнің тек бастапқы сатысы. Біраз уақыттан кейін осы қасиет жасөспірімнің өз сыртқы келбетіне алаңдаушылығына айналады.

МЕН ӨЗІМДІ ЖЕТЕ ТҮСІНЕМІН, ДЕМЕК...

1970 жылдары әлеуметтік психологтер адамда өзіндік сана-сезімнің пайда болу себептеріне өз түсініктемелерін ұсынды. Бұл сыналұшыларды өзіндік ұғыну жағдайында бақылау процесінде өтті. Зерттеуді Роберт Виклунд және Шелли Дюваль жүргізді. Бастапқыда эксперимент мақсатын толығымен ғылыми міндетке санамаған әріптестері оларды келеке етті, дегенмен зерттеу нәтижелері өте қызықты еді, яғни оларды елемей мүмкін болмады. Сонымен адамдар айна немесе кинокамера алдында тұрысымен, олардың мінез-құлқы айтарлықтай өзгерді. Осы өзіндік сана-сезім иелері зертханалық тапсырмалар бойынша табанды жұмыс істеді: олар сауалнама жүргізу кезінде барынша шынайы (яғни өздерінің нақты мінез-құлқына сәйкес) жауаптар берді және іс-әрекеттері де анағұрлым жүйелі болды, бұл, өз кезегінде, олардың тұлғалық құндылықтарын толық бейнеледі.

Мінез-құлықтың бір түрі ерекше байқалды. Мысалы, үстелді көрген адам: «Міне, үстел...» – деп ойлауы мүмкін, бірақ оның «Мен»-і мұндай бейтарап жағдайда сирек көрінеді. Адам өзіне ғана көңіл қойғанда, көзі көріп тұрғанды бұл қалай көрінуге тиіс деген оймен салыстыруға ұмтылады. Өз бейнесін айнадан көрген адамның ойы «о, бұл өзім ғой!» деген әсермен шектелмейді. Әдетте оған «Шашты тарау керек» немесе «Мына жейде маған жараспайды екен», немесе «Маған бүкіреймеу керек» және «Мен толысып кеткен сиякрпымыи» деген ойлар келеді. Өзіндік сана-сезім, шамасы, адамды оның қандай болғысы келетіні немесе қандай болуға тиістігі туралы белгілі бір түсініктермен салыстыруға қатыстыратын сияқты.

Виклунд пен Дюваль осы түсініктерді «стандарт» ұғымы арқылы анықтады. Өзіндік сана-сезім өзін әлеуметтік стандарттармен салыстыру процесін қамтиды. Бастапқыда мұндай стандарттарға белгілі бір үлгі ретінде, яғни адамның кемелдік туралы ұғымы ретінде түсінік берілді. Адам кемеліне келмегендіктен, өзіндік сана-сезімде әрдайым жағымсыз сезімдер қабаттаса жүреді деген түсінік осыдан шыққан. Біздің ата-бабаларымыз өздерінің қолы жетпейтін мұраттарды не себепті ойлап тапты? Бұл қандай эволюциялық артықшылық берді? Оған қоса, мұндай түсінікпен тіпті жасөспірімдік кезеңнен асқан адамдардың да өзіндік сана-сезімі, олардың өзін бағалауында немесе айнаға қараған кезінде жағымды эмоциялармен нығайтылмайды.

Зерттеулер көрсеткендей, адамдар өздерін «қарапайым адаммен» салыстыра отырып, жағымды эмоцияларды сезінуі мүмкін, олар көп жағдайда өздерінен төмен көрінуі ықтимал. Сонымен қатар жылдар өткен сайын біз кемелдене түсеміз деу бәріміз үшін ұнамды ой.

Дегенмен жағымды эмоциялар да өзін белгілі бір стандартней салыстыруда адамның өзіндік сана-сезімінің эволюциясын түсіндіре алмайды. Табиғат үшін біздің жақсы көңіл күйіміздің айрықша маңызы жоқ. Ол тіршілік етуге және көбеюге қажетті қасиеттерді одан әрі дамыту үшін іріктейді. Және осы орайда өзіндік сана-сезім не үшін қажет? Оның ықтимал жауабы: өзіндік сана-сезім өзіндік реттеуге көмектесетіндіктен дамыды.

Психологтер Чарльз Карвер мен Майкл Шайер осындай түсінікке тоқтаған еді. Олар сыналушыларды айна алдындағы үстелге

отырғызып, эксперимент жүргізді. Жалпы отырыста айна онша байқалмайтын зат болса да, мінез-құлықтағы айтарлықтай ерекшеліктерге айна себеп болды. Егер адам өзін-өзі айнадан көретін болса, ол біреудің нұсқауына емес, өз түсінігіне сай әрекет ете бастайды. Басқа адамды ұру туралы нұсқау алған осы адамдар, айнасыз бақылау тобына қарағанда, өздерінің әлдеқайда ұстамдылығымен және агрессиясының төмендігімен ерекшеленді.

Айна сыналушыларды тапсырма бойынша табандылықпен жұмыс істеуге мәжбүрледі. Егер біреу адамнан өз пікірін өзгертуді дәрекі түрде талап етсе, ол бұған айрықша белсенділікпен қарсыласты.

Өзіндік сана-сезім мен өзін-өзі бақылау арасындағы байланыс ересектердің қатысуымен және ішімдікті пайдалану арқылы жүргізілген экспериментте расталды. Ішімдік ішуде басты әсерлердің бірі адамның өз мінез-құлқын бақылау қабілетінің төмендеуі екені мәлім. Мас адамның өзіндік сана-сезімі төмендейді, ол өзін-өзі бақылаудан айырылады, жанжалдасады және төбелеске қатысады, темекіні көбірек шегеді, тамақты да көп жейді, сексуалдық еркіндікке жол береді және келесі күні таңертең ұяттан опық жейді. «Бас жазудың» ең жағымсыз құрамының бірі – әлеуметтік жануарға тән маңызды қасиет қайта пайда болған кезде өзіндік сана-сезімнің оралуы, яғни өзінің мінез-құлқын қолданыстағы нормалармен (жеке және әлеуметтік) салыстыру.

Жағдайды бақылау – оны бағалау ғана емес, сонымен қатар оның норма талаптарына сәйкес келмеуін түсіну. Өз мінез-құлқыңыздың белгілі бір нормаларға сәйкестігін реттеу үшін ерік-жігер қажет. Өзіндік сана-сезім болмаса, ерік-жігер де, соқыр нысанашысы бар зеңбірек сияқты, пайдасыз. Сондықтан да өзіндік сана-сезім саванналар кеңістігіндегі біздің ата-бабаларымызға туа біткен қасиет ретінде бекітілді, сондықтан да бүгінгі күні неғұрлым қатал әлеуметтік жағдайларда дамуын жалғастырып келеді.

САНДЫҚ «МЕН»

Жазушы Энтони Троллоп^[27] жазушылар күніне үш сағаттан артық жазбауы тиіс деп санады және басқаларға сондай кеңес берді.

Троллоп Әдеби Қызметті пошта инспекторының жұмысымен Үйлестіре отырып, ең Өнімді романист-жазушылардың бірі болды. Ол таңертең бес жарымда тұрып, кофе ішіп сергіген соң, Өзін Қалыпқа келтіру үшін алдыңғы күні жазғандарын жарты сағат бойы қарап шығатын. Келесі 2,5 сағатты жазуға жұмсайтын ол, уақытты үстелде тұрған сағатпен тексеретін. Оның мақсаты 15 минут ішінде 250 сөзден тұратын бір бетті жазып шығу болды. Ол сөздердің санын есептеді. «Мен сағатымның жүруіне сәйкес, қаламымнан 250 сөз шығатынын түсіндім», – деді ол. Осы қарқынмен ол таңғы асқа дейін 2500 сөз жазатын. Күн сайын бұлай бола бермейді, кейде ол қызметтік міндеттеріне мойын бұратын немесе түлкі аулауға шығатын, бірақ апта сайын 10 мың сөзден тұратын норманы сақтауды әдетке айналдырды. Жазушы әрбір романын осындай жұмыс кестесі бойынша жазды, ал жазу процесі оның күнделігінен көрініс тапты.

Көзге түскен ақ. Психологиялық әдебиеттерде бақылаудың маңыздылығын айқын көрсететін бірнәрсені табу қиын. Троллоп, шын мәнінде, уақыттан озық әлеуметтанушы болған. Ол дүниеден өткеннен кейін өмірбаянында жарияланған жұмыс істеу тәсілдерін тану әдеби беделіне ұзақ уақыт бойы дақ салғаны рас. Сыншылар мен әріптестері, әсіресе мерзімінде орындауға үлгере алмайтындар үрейде болды. Суретші қалайша сағатпен жұмыс істей алады? Шабыт және оның нәтижелері туралы есеп кестесі болуы мүмкін бе?

Троллоп ерекше адам еді: сағатына 1000 сөз жазу (бірақ кейде оған қарқынын сәл бәсеңдетіп, 250 сөзден тұратын шегіністерді қысқарту пайдалы болар еді), Barchester Towers (Барчестер мұнаралары) немесе The Way We Live Now (Біз қалай өмір сүріп жүрміз) тәрізді ғажайып шығармалар тудыру және соған орай қалыпты өмір сүру кез келгеннің қолынан келмес еді.

Басқа романист-жазушылар жоқшылықпен күресіп, баспагерлерге тапсыру мерзімі өтіп кеткен тарауларын уақытында беруге тырысып жатқанда, Троллоп өркендеу үстінде еді және графиктің уақытынан озық жүрді. Оның алдыңғы романын тарау-тараумен жариялап

жатқанда, ол шығармасының тағы бір тарауын, тіпті екі-үшеуін аяқтап қоятын.

«Өзімнің әдеби шығармашылығымда бірде-бір рет мерзімінде тапсыра алмаймын деп аландаған емеспін, – деп жазды ол. – Және ешқашан бұл туралы уайымдағаным жоқ. Қажетті беттер саны әрдайым үстелімнің тартпасында артығымен (және көптеп артылып) жататын. Бұл – өз кәсібім менен талап ететін, менің күнделікті және апталық тапсырмаларым күнтізбе бойынша белгіленген күнделігімнің еңбегі».

Біз Троллопты ізашар деп санай аламыз. Сол уақыт үшін сағат пен күнделік керемет құрал болды және оған өз міндетін тиімді атқаруды қамтамасыз етті. Алайда қағазға қаламмен жазудың орнына, оның компьютерде жұмыс істейтінін елестетіп көрелік. Ал мәтінді өңдеуге арналған бағдарламадан басқа, әдетте ол тағы әртүрлі 16 бағдарламаны қолданады және күні бойы 40 шақты интернет-сайтқа кіреді деп те елестетейік. Сонымен қатар күні бойы оның жұмысы әр 5,2 секунд сайын бір сәттік хабарламамен үзіледі. Ол өз сағатынан қандай пайда көре алады? Ал күнделігі оның жұмысының есебін қалай жүргізеді?

Ол басқа құралды – пайдаланушының компьютерді пайдалану уақытының әр секундын есепке алатын Rescue-Time бағдарламасын талап етер еді. Клиенттер нақты есеп үшін төлейді және көбінесе бұл есептен кім-кімнің де төбе шашы тік тұрар еді.

Жоғарыда, бір абзац бұрын, келтірілген статистика Rescue-Time бағдарламасының жүздеген мың пайдаланушысының мінез-құлқы туралы мәліметтер негізінде жинақталған. Компанияның негізін қалаушы Тони Райт өзінің жұмыс уақытының үштен бір бөлігіне жуығы, өзі «ұзақ ақпараттық-порнографиялық тізбек» деп атайтын нәрсеге, яғни негізгі жұмысына қатысы жоқ интернет-сайттарға кіруге кететінін білгенде таң-тамаша болды. Әдетте бір рет кіру екі минуттан аспағанымен, күніне шамамен 2,5 сағатты алады екен.

Смартфондар мен соған ұқсас құрылғылардың танымалдығынан адамдар көп уақытын желіде өткізетін болды. Соған орай, олар өздерінің мінез-құлқын, яғни қалай тамақтанады, күніне қанша уақыт жүреді, қанша жүгіреді, қанша калория жұмсайды, тамыр соғысы қалай өзгереді, ұйқысы қаншалықты тиімді, миы

Қаншалықты тез жұмыс істейді, көңіл күйі қалай өзгереді, жыныстық қатынастың реттілігі қандай, тұрмыстық шығындарына не әсер етеді, ата-аналарына қаншалықты жиі хабарласады және кешіктіруді қанша уақытқа созады деген мәселелерді бақылау мүмкіндігін жиі пайдаланады.

2008 жылы Кевин Келли мен Гэри Вольф пайдаланушыларға өзіндік реттеу технологиясына жүгінуді ұсынатын Quantifi Ed Self (Сандық «Мен») немесе QS деп аталатын веб-сайт құрды. QS Қоғамдастығы әлі де үлкен емес және, негізінен, гиктерден тұрады, дегенмен ол Силикон алқабынан асып кетті. Оның мүшелері әлемнің әртүрлі қалаларында жүзбе-жүз кездесулер ұйымдастырып, гаджеттерді талқылау, ақпарат алмасу және бір-біріне қолдау көрсету үшін жиналады.

Танымал кәсіпкер және алдын ала болжаушы интернет-гуру Эстер Дайсон QS Қоғамдастығын көкейге қонымды қаржылық инвестиция ретінде бағалай отырып, сонымен бірге одан лайықты қоғамдық бастаманы, яғни пайдалы нәрсе сататын революциялық жаңа саланы көреді. Сіз дәрігерлер мен ауруханаларға емделу үшін ақы төлеудің орнына, аурудың алдын алу үшін өзіңізді бақылай аласыз.

«Саудагерлер біздің ерік-жігерімізді жоятын заттарды сатып үлгергенше, – дейді Дайсон, – біз оны нығайту үшін осы әдістерді қолдануымыз керек».

Дайсонның өзі қашанда тәртіпті ұстанды, бірнеше онжылдықтар бойы күніне бір сағат жұзумен айналысады. Ал қазір оны Fitbit клипсі, Body Media arm band қол таңғышы және Zeo «ұйқы менеджері» сияқты өзін-өзі бақылаудың заманауи құралдарының көмегімен жасау оған бұрынғыдан да жеңіл. Бұл сенсорлар қозғалыстың мөлшерін, дене қызуын, терінің ылғалдылығы мен мидың толқындық белсенділігін өлшеу арқылы оған бір күн ішіндегі энергия шығыны мен түнгі ұйқы сапасынан дәл хабар береді.

Адамдар Mint.com сияқты компаниялардың арқасында Дарвиннің қаржылық кеңесіне құлақ аса бастады, бірақ осы жаңа құралдардың атқаратын қызметі мінез-құлықты қарапайым бақылаудан да артық. Параметрлерді қадағалау маңызды, ал бұл осы бағыттағы алғашқы қадам ғана.

Сіз Mint компьютерлеріне банк және карточка транзакцияларына қолжетімділікке рұқсат берген кезде, олар сіздің ақшаңыз қалай жұмсалғанын және табысыңыздан артық ақша жұмсамағаныңызды анықтау үшін оларды санаттарға бөледі. Mint өз әдетіңізді өзгертуге мәжбүрлей алмайды (компьютерлер шоттарды басқаруға емес, тек ақпарат алуға бағдарламаланған), бірақ сізді ойлантуға түрткі болуы мүмкін. Мысалы, егер сіздің банктік шотыңыздың балансы белгілі бір деңгейден төмен болса, ол сізге апталық қаржылық есептерді электрондық пошта немесе SMS-хабарламалар арқылы жіберіп отырады. Одан «Мейрамханадағы ғажайып шығындар» тақырыбымен жіберілген электрондық хат алып, аздап абдырап қалуыңыз мүмкін және сізге бюджетіңізден азық-түлік немесе киім-кешекке шамадан тыс шығын шыққаны туралы да ескертуі ықтимал. Ысырапқордың басына кінәлілік сезімін тудырудан басқа, Mint ізгілікті марапаттауға да қабілетті. Сіз әртүрлі ұзақмерзімдік және қысқамерзімдік: демалысқа бару, үй сатып алу, зейнеткерлікке қор жинау сияқты мақсаттар қоя аласыз, міне, осы жағдайларда Mint сізді осы мақсаттарға жету жолында қандай ілгерілеушіліктер болып жатқанын адал ниетпен хабарлап отырады.

Пайдаланушылардың басым көпшілігі (80%) Mint-тің клиенттері болып, транзакциялары бақылана бастағаннан кейін артық шығындары төмендеді. Mint-тің жаңа мүмкіндіктерін бюджетті жоспарлау және мақсат қою үшін пайдаланғандардың шығыны азая түскені айрықша байқалды. Өте үлкен ықпал клиенттердің азық-түлік өнімдеріне, мейрамханаларға шыққан шығындары мен несиелік карталар бойынша пайыздар төлемінен аңғарылды, бұл шығынды қысқартудағы аса сезімтал тұс.

СОНШАЛЫҚ ӨРЕСКЕЛ САЛЫСТЫРУ ЕМЕС

Өзін-өзі бақылаудың алғашқы екі қадамын жасағанда, яғни мақсат қойып, өз мінез-құлқыңызды бақылауға кіріссеңіз, сіз өте жиі мазалайтын сұрақты қоясыз: қолыңыз жеткенге ме немесе мақсатқа жету жолында қалған мәселеге ме – қайсысына зейін қоюыңыз керек? Әмбебап жауап жоқ, бірақ белгілі бір түйткілдер бар. Мұны Чикаго университетінен Эйлет Фишбах жүргізген

эксперимент көрсетті. Ол және оның корейлік әріптесі Минджун Ку корейлік жарнама агенттігінің қызметкерлеріне олардың агенттіктегі қазіргі рөлі мен жобаларға қатысуы туралы сұрақ қойды. Содан кейін кездейсоқ іріктеу әдісімен олардың жартысына осы агенттікте жұмыс істеген алғашқы күннен бастап өз жетістіктерін сипаттау ұсынылды. Қалғандары болашаққа жоспарлаған, бірақ әлі орындалмаған істері туралы сипаттады. Өз жетістіктері туралы жазғандар орындалмаған міндеттерді сипаттағандармен салыстырғанда, қазіргі міндеттері мен жобаларына көбірек қанағаттанды. Алайда соңғысы өз мақсаттарына жетуге және жауапты міндеттерге көшуге көбірек ынталы болды. Ал жетістіктеріне ден қойғандар неғұрлым күрделі жобаларға қатысуға қызығушылық танытпады. Олар өз жағдайлары мен қазіргі жұмыстарына өте риза еді. Өз амбицияңды қанағаттандыру үшін қолың жеткен деңгейді түсіну маңызды, ал мотивация мен амбицияны іске қосу үшін келешек міндеттерге зейін қою керек.

Өзіңізді өзгелермен салыстыру арқылы сіз кез келген жағдайда қосымша артықшылық таба аласыз. Mint сіздің пәтеріңіз, мейрамхана және киім-кешек үшін төлемдеріңізді көршілеріңіздің ұқсас шығындарымен немесе елдегі орташа мәліметпен салыстырады. Rescue Time сізге орташа деңгейдегі пайдаланушыға қатысты өз өнімділігіңіздің немесе мақсатсыз интернет-серфингтің рэнкингін^[28] хабарлайды.

Смартфон мен гаджеттегі қосымшалар сіздің энергияны қалай пайдаланатыныңызды көршілеріңізбен салыстыруға мүмкіндік береді, Калифорнияда жүргізілген эксперимент көрсеткендей, бұл салыстыру пайдалы. Онда өз аудандарындағы электр жарығы үшін шығынның орташа мөлшерін көрсететін шотты алғанда, энергия тұтыну деңгейі орташадан жоғары болған үй иелері электр энергиясы шығынын бірден қысқартқан.

Егер сіз ақпаратпен ашық бөлісетін болсаңыз, мұндай салыстырулар одан да күшті құралға айналады. Осы кітапты жазуға дайындық барысында біз мониторингтің, мысалы, күнделікті жүріп өткен жолды өлшеуге арналған қадам өлшегішті қолданудың пайдасын көрген адамдардың көптеген оқиғаларымен таныстық.

Жеке хабардар болуға қарағанда, біз туралы ақпараттың жариялылығы көбірек ықпал етеді. Адамдарға өзі туралы өзінің білгенінен гөрі, басқалардың не білетіні маңыздырақ.

Өзін-өзі бақылауда жолы болмау, сәтсіздікке ұшырау және қателік жіберуді, егер бұл туралы өзіңіз ғана білсеңіз, жасыру оңай. Сіз оны қалай түсіндіруді ойлап табуыңызға немесе осы деректі елемейіңізге болады. Алайда бұл туралы өзгелер білетін болса, онда мәселені елемей әлдеқайда қиындық келтіреді. Сайып келгенде, сіздің уәжіңіз өзіңізге қаншалықты дәлелді болса да, басқа адам үшін нанымды болмауы ықтимал. Ал сіздің аудиторияңыз бір адам емес, әлеуметтік желі болса, онда өз ағаттығыңызды түсіндіру одан да күрделірек болуы мүмкін.

Жариялылыққа ие бола отырып, сіз қоғамдық айыптаудың жай ғана әлеуетті объектісіне айналмайсыз. Сондай-ақ сіз бақылау тапсырмасын сыртқа бересіз, бұл өміріңізді біршама жеңілдетеді. Сыртқы бақылаушы прогрестің сізге байқалмаған белгілерін аңғаруы мүмкін. Ал бәрінің жолы болмаған кезде, кейде сыртқары көмекке жүгіну жақсы әдіс болып саналады.

Танымал QS қосымшасы – Moodscope-ті өзін-өзі сезінуді бақылау үшін депрессияға ұшыраған кәсіпкер ойлап тапқан. Бағдарлама көңіл күйін өлшеу үшін күнделікті жедел тест ұсынады. Қосымшада эмоциялық секірістерді белгілеумен қатар, кейіннен олардың себептері мен сипатын талдау мақсатында тест нәтижелерін достарына автоматты түрде электрондық поштамен жіберетін мүмкіндік бар. Сондықтан әсіресе көңілсіз күндерде олардың қолдауына арқа сүйеуге болады.

Егер сіз ысырапшыл болсаңыз, онда ақша жұмсайтын кезіңізде бақылауға көмектесетін сараңдау дос сізге пайдасын тигізуі мүмкін. Сіз көңіл күйіңіз көтеріңкі немесе ерік-жігеріңіз сарқылған кезде импульсивті сауда жасайсыз ба? Немесе сіз күйзеліс пен сенімсіздік жағдайында сауда жасайтын импульсивті сатып алушылардың біріне жатасыз ба? Егер солай болса, онда сауда жасау сіздің жағдайыңызды жақсартады дегенге бекер сенесіз, өйткені сол арқылы көңіл күйіңіз одан бетер төмендейді.

Экономикалық мінез-құлық жөніндегі мамандар невротикалық жинақтау невротикалық шығындардан басым түсетінін анықтады,

бұл АҚШ халқының шамамен 20 пайызына қатысты. Мидың белсенділігін тіркеу арқылы оның себебі анықталды, яғни инсула қабығы қолма-қол ақшадан айырылуға гиперактивті үреймен жауап береді екен.

Оның нәтижесі Ғалымдар гиперопия деп атайтын (миопияға, яғни алыстан көрмеуге кереғар) ауру: сіз бүгінді елемеу арқылы болашақты тым көп ойлайсыз. Мұндай «ұқыптылық» қымбатқа түсуі мүмкін, өйткені ол сізді достардан оқшаулайды, отбасы мүшелерінің наразылығын тудырады және өзіңізді бақытсыз етеді. Зерттеу мәліметтеріне сәйкес, тым сараңдар ысырапқордан бақыттырақ емес және олар көбінесе мүмкіндіктен айырылып қалғаны үшін өздерін кінәлайды. Қорытынды жасау уақыты келгенде, сіздің қаржылық активтеріңіз ғана емес, тұтас өміріңіз таразыға тартылады. Осы орайда «Кебінде қалта болмайды» деген ескі мәтел еске түседі. Біздегі «Мен» тек ақшадан ғана тұрмайды ғой.

VI тарау. ЕРІК-ЖІГЕРДІ НЫҒАЙТУҒА БОЛА МА?

(Мүмкіндігінше, Дэвид Блэйн шеккен азапсыз)

*Дене қаншалықты азап шексе, рух
соншалықты шаттанады.*

Дэвид Блэйн философиясынан, өмірінің бірнеше онжылдығын Сирияның шөл даласында бағанада өткізген V ғасырдағы аскет Симеон Столпниктің уағызынан алынған.

Дэвид Блэйн құбылысына берілген ғылыми түсініктөмен і қарастырайық. Біз Блэйн не істеп жатыр, оны не үшін істеп жатыр деген мәселені айтпаймыз. Психологтер үшін, тіпті психиатрлар үшін де бұл мүмкін емес. Ғажайып трюктерден бос уақытында, өзінің

айтуынша, Блэйн төзімділік өнерімен, яғни сиқырлық орнына ерік-жігерін қолданатын ерліктермен айналысады. Ол Нью-Йорктің Брайант паркіндегі 20 метрлік құрылымның дөңгелек шыңында (ені небәрі 55 см) сақтандырусыз 35 сағат тұрды. Таймс-сквердегі үлкен мұзда 63 сағатты ұйқысыз өткізді. Бір апта бойы биіктігі 25 сантиметрлік табытта тамақсыз, тек су ішіп жатқан. Ал кейінірек тағы бір рет аштық жариялады, оның нәтижесі Жаңа Англия медициналық журналында жарияланды: 44 күнде 22 кг салмақ тастаған. Ол орналасқан мөрленген мөлдір қорап осы 44 күн бойы температурасы 0-45°C аралығындағы Темза үстінде ілулі тұрды.

«Менің жеке тұлғалық өсуім әрқашан жайлылық аймағынан тыс өтеді», – дейді Блэйн. Азаптанушылық себептерінің барлығы біздің зерттеу аймағымыздан не үшін тысқары екенін талдауға тырыспаймыз. Блэйннің ерліктерінде бізді қызықтыратыны – қалай деген мәселе. Ол мұндайға қалай төзеді? Бұл өмір сүруге қатысты эксперимент жүргізу ойында да жоқ көптеген адамдардың қызығушылығын тудырады. Егер сіз оның 44 күн туралы құпиясын білсеңіз ғой, бұл сізге кешкі асқа дейін шыдауға көмектесер еді. Оның бір апта бойы тірідей табытта жатып, қалай тірі қалғанын түсінсеңіз, онда бұл сізге бюджет мәселесіне қатысты екі сағаттық жиналысқа төзуге ықпал етер еді.

Ерік-жігерді нығайту және оны ұстап тұру үшін Блэйн нақты не істейді? Тыныс алуды кідірту бойынша әлемдік рекорд жасау әрекеті ойдағыдай болмаған кезде ол неліктен бірден бас тартпады? Ол бір жыл бойы өкпеге таза оттегін толтырып жұтып, содан кейін су астында қимылсыз тұрып, өте аз энергия жұмсауға жаттықты. Блейн денені психологиялық және физикалық тұрғыдан толығымен босаңсытуды үйренді, оның тамыр соғысы 50-ге дейін төмендеді, кейде минутына барлығы 20 рет соғатын болды. Үлкен Каймандағы бассейнде жаттығу кезінде тынысын кідірткен бойда оның тамыр соғысы екі есеге азайды және ол еш қиналмастан басын 16 минут бойы су астында ұстады. Блэйн әлемдік рекордқа (16 мин 32 с) сәл жеткізбей судан шықты, бұл кезде ол өте сабырлы көрінді және ол ешқандай азап шекпегенін, тіпті өз денесі мен қоршаған ортаны тіпті сезінбегенін айтты.

Ал екі аптадан кейін Блэйн Әлемдік рекордты жаңарту ниетімен Гиннестің рекордтар кітабының сарапшыларының қатысуымен Өтетін Опра шоуына келген кезде, теледидар аудиториясы алдында Өнер көрсету қиындықтарына байланысты кедергілер пайда болды. Бассейнде етпетінен жатудың орнына, оның студиядағы аудиторияға үлкен шыны шардың ішінен қарағысы келді. Ол оттегін жұтқан кезде тігінен тұрған қалпын сақтауы үшін аяғы шардың түбіне бекітілген. Ол аяқтың бұлшықетінің ширығуы тым көп энергияны қажет етеді деп қорықты. Нәтижесінде тамыр соғысы күшейіп кетіп, тыныс алғаннан кейін минутына 100 рет деңгейінде қалды және төмендеген жоқ. Оның үстіне, Блэйн шарға тым жақын орнатылған монитордан өз жүрегінің соғысын естіп тұрды. Монитордың үздіксіз «бипылы» оның зейін қоюына кедергі келтірді және жүйкесін жұқартты. Екінші минутта тамыр соғысы 130 рет болды, Блэйн енді оны басқара алмайтынын түсінді. Сонан соң ағза оттегін пайдаланған кезде тамыр соғысы 100 деңгейінде тұрақтады. Медитациялық рақат пен тыныштыққа батудың орнына, Блэйн үнемі өзінің тамыр соғысы жоғары екенін және ағзаға көмірқышқыл газы азаппен жиналатынын жете түсінді.

Рекордқа апарар жолдың ортасында, 8-минутта, ол ештеңе шықпайтынын түсінді. 10-минутта саусақтарының ісінгенін сезінді – ағза тіршілік үшін маңызды мүшелерге қанның баруын қамтамасыз ету мақсатында шеткері мүшелерден қан алды. 12-минутта оның аяғы дірілдеп, құлағы шыңылдады. 13-минутта ол қолының жансыздануы мен кеудедегі ауырсыну жүректі талдырады деген қорқынышта болды. Тағы бір минуттан кейін ол кеуде тұсының қатты шаншығанын сезінді және демді ішке тартпауға әрең шыдады. 15-минутта оның жүрегі іркіліспен соқты – тамыр соғысы 150, сонан соң 40, одан кейін минутына 100-ден жоғары соғып тұрды.

Сәл кешіксе жүрегі талатынын түсінген ол, өзі есінен айырылған жағдайда, құтқарушылар шардан жылдам шығарып алуы үшін аяқтарын бекіткіштерден босатты. Сәлден соң-ақ есінен танып қалатынына толық сенімді күйде беткі қабатқа жақындай бастады. Кенет ол аудиторияның құттықтаған айқай-шуын естіді, сол сәтте бұрынғы рекорд -16 минут 32 секундтың жаңарғанын түсінді. Ол

сағатқа қарады да, келесі минуттың басына дейін шыдады, ал судан 17 минут 04 секунд жаңа Әлемдік рекордпен шықты.

«Бұл ауырсынудың мүлде басқа деңгейі еді, – деп Әңгімеледі ол біраз уақыттан соң. – Мен оны Әлі сезінемін, бейне бір Әлдекім бар күшімен ішімнен ұрғандай болды».

Дегенмен бұл оның қолынан қалай келді?

«Бұл машықтанудың нәтижесі, – дейді Блэйн, – ол қиын жағдайда жеңіп шығуға деген сенім қалыптастырады».

Машықтану туралы айтқанда, ол тек тыныс алуды кідірту жаттығуларын ғана айтып отырған жоқ: алдыңғы жылы мұнымен көп айналысқан болатын. Ол бір сағат ішінде 48 минуттық кідіріс жасауға дейін жетті, бірақ мұндай жаттығулардан кейін күні бойы басы қатты ауыратын.

Күнделікті тыныс алу жаттығулары оның ағзасын көмірқышқыл газы жиналуынан болатын ауырсыну сезімдеріне үйретті. Алайда Блэйннің 5 жастан бастап 30 жыл бойы жасаған басқа жаттығуларының маңызы да одан кем болмады. Ол ерік-жігер – машықтандыруды қажет ететін бұлшықет дегенге бұрыннан сенімді еді.

11 жасында Герман Гессенің Siddhartha (Сиддхартха) романын оқып шыққан Блэйн ауыз бекітіп көруге шешім қабылдады және біртіндеп тамақсыз, тек сумен 4 күнге дейін шыдауға дағдыланды. 18 жасында ол су және шарап ішіп, 18 күндік ораза ұстады. Өмірге қауіпті трюктерімен кәсіби түрде өнер көрсете бастағанда, трюктерге дайындық кезінде сол әдістерді қолданды, сонымен қатар алдағы қойылымға қатысы жоқ шағын рәсімдер жасады.

«Мен күрделі нәрсеге дайындалған сайын обсессивті-компульсивті бұзылыс сияқты бірнәрсеге ұшыраймын, – деген еді Блэйн бізге. – Және алдыма көптеген қызықты мақсаттар қоямын».

Шағын міндеттерді есте ұстау және оларды орындау іске асырылуы мүмкін болмайтындай көрінетін үлкен мақсаттарға жетуде өте пайдалы. «Мен тек белгілі бір дағдыларды ғана машықтанып қоймаймын. Әрдайым өзің жоспарлағаннан да әрі бару үшін, қосымша қуат болу үшін әрқашан жағдайды одан ары қиындатуға тырысу керек. Тәртіптің түйіні осында. Бұл қайталау және эксперимент», – дейді Блэйн.

Мүмкін, Блэйннің жетістіктері машықтанудың нәтижесі емес, туа біткен ерік-жігердің айғағы шығар. Ал машықтану оның тәртіптілігінің жоғары деңгейін ғана растайтын болар. Мұндай машықтанудың қаншалықты тиімді болатынын түсіну үшін оны қасиетті сопыларды рөлдік модель ретінде қарастырмайтын адамдарға сынап көру керек.

ЕРІК-ЖІГЕРДІ МАШЫҚТАНДЫРУ

Жаттығу арқылы ерік-жігерді нығайту идеясынан бастапқыда әлеуметтанушылар көп үміт күткен жоқ. Баумаистер зертханасындағы Эго-ның сарқылуы жөніндегі эксперименттерде қатысушылардың өзін-өзі бақылау деңгейі төмен болды және мұндай жаттығулар ұзақмерзімдік перспективада ерік-күшін нығайтуы мүмкін деуге негіз болған жоқ.

Ғалымдар тобы Эго-ның сарқылуы туралы зерттеудің алғашқы нәтижелері жарияланғаннан кейін ерік-жігерді дамыту жолдарын талқылау мақсатында бас қосты. Оны нығайтуға арналған жаттығуларды Марк Мурейвен (Эго-ның сарқылуы туралы алғашқы эксперименттерді жоспарлаған және жүзеге асырған студент-түлек) және оның кеңесшілері, Баумаистер мен Дайанн Тайс талқылады. Нақты ненің пайдалы болатынын ешкім білмегендіктен, жорамалмен әрекет ету туралы шешім қабылданды, яғни жаңа сапа пайда болуы үшін әртүрлі қатысушыға әрқилы жаттығулар қолдану арқылы тексеріп көруді шешті. Бір айқын мәселе, спорт жарыстарына қатысушылардың бұлшықет массасы әртүрлі болатыны тәрізді, сыналушылардың ерік-жігерінің бастапқы деңгейі де түрліше болуы мүмкін еді.

Осы факторды бақылау үшін ғалымдар күнібұрын өлшеу жүргізуді ұйғарды. Эго-ның төмендеу деңгейін тексеру үшін алдымен студенттерге өзін-өзі бақылаудың негізгі тестінен өтуге қысқа тапсырма берілді. Олардың әрқайсысы үй жағдайында екі апта бойы жаттығудың жеке бағдарламасын орындауға тиіс еді, сонан соң зертханалық зерттеулердің келесі кезеңі көзделді. «Мінезді тәрбиелеу» үшін, дәлірек айтқанда, психикалық ресурстарды дамыту үшін әртүрлі жаттығулар қолданылды.

Студенттердің тағы бір тобына келесі екі апта ішінде дене бітімімен жұмыс істеуге тапсырма берілді. Олар бұл туралы еске алған кез келген сәтте денені түзу ұстауға тиіс еді. Студенттердің көпшілігіне бүкірейіп жүру тән болғандықтан, өздерінің үйреншікті реакцияларымен күресу үшін көп энергия жұмсауға мәжбүр болды.

Басқа топ өзін-өзі бақылауға ерік-жігер және, тиісінше, энергия қанша жұмсалатынын көрсету үшін құрылды. Оларға осы екі апта ішінде қалай тамақтанғанын жазып жүру тапсырылды.

Үшінші топқа өзгерістердің көңіл күйіне әсерін анықтау ұсынылды. Олар екі апта бойы жағымды көңіл-күйде жүруге тиіс болды. Көңіл күйі нашарлаған жағдайда оны жақсарту үшін олар шұғыл шаралар қабылдауы керек еді. Мұндағы айрықша нәтижелерді алдын ала болжаған зерттеушілер, деректердің статистикалық сенімділігін арттыру үшін, топ мүшелерінің санын екі есе көбейтті.

Дегенмен ғалымдардың болжамдары ақталмады. Бірқатар бақылау тестері бойынша екі апта бойы эмоцияны бақылауды орындаған ең үлкен топтан ешқандай жақсы нәтиже байқалмады. Ретроспективті түрде оған таңғалудың қажеті жоқ, өйткені эмоцияларды бақылау ерік-жігерге тәуелді емес. Адам өзін ғашық болуға, айрықша қуаныш сезімінде болуға немесе өз кінәсін сезінуді тоқтатуға мәжбүрлей алмайды. Эмоциялық реттеу әдетте, мысалы, мәселенің мәнін өзгерту немесе оған назар аудармау сияқты нәзік көзқарасты қажет етеді. Эмоцияны бақылауға машықтану ерік-жігерді нығайтпайды.

Дене сымбатымен жұмыс істеген және қалай тамақтанғанын жазып жүрген топтардың нәтижелері бойынша бұл жаттығулар пайдалы болып шықты. Тестілеуде осы сыналушылардың өзін-өзі бақылау деңгейі айтарлықтай артқаны анықталды және бақылау тобымен (ешқандай жаттығу орындамаған) салыстырғанда, олардың жақсаруы статистикалық тұрғыда маңызды болды. Бұл таңғаларлық нәтиже еді. Ал ақпаратты егжей-тегжейлі талдаған соң қорытынды айқын және түсінікті болды, яғни күтпеген жерден дене сымбатымен жұмыс істеген топтың нәтижесі үздік болып шықты. Кім-кімді де зеріктіретін «Тік отыр!» деген ескі ақыл-кеңес қалай болғанда да әлдеқайда пайдалы екен.

Бүкірейіп жүру әдетімен күрескен студенттер өз ерік-жігерін нығайтты және дене сымбатына еш қатыссыз тестілеуде үздік нәтижелерге қол жеткізді.

Эксперимент сонымен қатар күштің өзін-өзі бақылауы мен төзімділіктің өзін-өзі бақылауы арасындағы маңызды айырмашылықты анықтады. Эксперименттің зертханалық бөлігі жұмыс істеу ұзақтығын тексеруден басталды. Сонан соң психикалық энергиясын «ақ аю туралы ойламауға тырысу» классикалық тестіне жұмсаған қатысушылар, сарқылған ерік-жігер жағдайында қалай болатынын тексеру үшін, эспандермен жаттығуға оралды.

Екі аптадан кейін, дене сымбатына қатысты жұмысты аяқтаған соң, зертханаға оралған сыналушылардың эспандермен жаттығуы кезінде де нәтижелері жақсара қоймады. Бұл «олардың ерік-жігерінің бұлшықеті» нығаймағанын білдіреді. Дегенмен олардың төзімділігі артқан – оларды «ақ аюмен» шаршатуға талаптанғаннан кейін, эспандермен жаттығудың екінші амалында олардың нәтижелері жақсарды. Дене сымбатын бақылаудың арқасында олардың ерік-жігері бұрынғыдай тез әлсіремеді, осылайша олардың бойында көптеген көлемді тапсырманы орындауға күш беретін төзімділік пайда болды.

Дене сымбатына арналған екі апталық басқа экспериментті байқап көруіңізге болады. Ең бастысы – үйреншікті мінез-құлықты өзгертуге зейін қою.

Қарапайым тәсілдердің бірі – әдеттегі әрекеттерді үйреншікті емес жағдайда орындау. Көптеген әдеттер үнемі бір қолды пайдалануға байланысты. Әдетте оңқайлар әрқашан ешбір ойланбастан, бірден оң қолын қолдануға ұмтылады. Ал сол қолға ауысып көру – өзін-өзі бақылауды дамыту үшін жақсы жаттығу. Мысалы, сол қолыңызды тіс тазалауға, компьютер тінтуірін жылжытуға, есік ашуға және ыдысты ерніңізге апаруға қолдана бастаңыз. Егер бұл тым қиын болса, ең болмағанда күннің бір бөлігінде жасауға тырысыңыз.

Машықтанудың тағы бір түрі – адамның бойына әбден сіңген және қайта қалыптастыру үшін көп күш жұмсауды қажет ететін сөйлеу мәнерін өзгерту. Сіз сөйлеуді тек толық сөйлемдермен бастауға тырыса аласыз. Өз сөзіңізге жасөспірімдердің

лексиконьндағы анайы сөздерді қосуды тоқтатыңыз. Қысқа қайыратын жаргонды пайдаланбаңыз және заттарды әдеби тілмен атаңыз. «Аха» сияқты сөздің орнына «иә» немесе «жоқ» сияқты сөздермен жауап беріңіз. Сіз сондай-ақ боқтау сөздерді қолдануды да тоқтатып көріңіз. Бүгінгі таңда көптеген адамдар осы сөздерді қолдануға тыйым салуды ескірген және мағынасыз деп санайды. Олардың пікірінше, бәрі білетін, бірақ ешкім дауыстап айта алмайтын сөздер тобы қоғамға не үшін қажет? Бірақ кейбір сөздерді қолдануға тыйым салудың мәні оларды қолдануға деген құлшынысқа қарсы тұруда болуы мүмкін.

Осы әдістердің кез келгені сіздегі ерік-жігерді арттыра алады және темекіден бас тарту немесе бюджетті жоспарлауға көшу сияқты неғұрлым үлкен сынақтар алдындағы дайындық тәрізді. Дегенмен аталған әдістерді ұзақ уақыт қолдану өте қиын болып көрінуі мүмкін.

Айқын нәтиже бермейтіндей көрінетін айлалы жаттығулармен шұғылдану – күрделі міндет. Ерік-жігерді нығайту бойынша алғашқы эксперименттердің салдарын зерттеген ғалымдар осы жөнінде айтуда. Нәтижелер ғалымдардың ынтасын арттырды, өйткені ерік-жігер – жеке тұлғаға айтарлықтай пайда әкелетін екі қасиеттің бірі; екінші қасиет, ақылды нығайту, әзірге нәтиже бере қойған жоқ.

Ғалымдар адамдарды белгіленген жаттығуларды орындауға мәжбүрлеу қиындық келтіретінін анықтады. Ерік-жігерді нығайту үшін жаттығуларды таңдаудың пайдасы жеткіліксіз екені айдан анық еді. Керісінше, адамдардың орындағысы келетін жаттығулар қажет.

ҚАРАПАЙЫМ КҮШТЕН ҮЛКЕН КҮШКЕ КӨШУ

Австралиялық психологтер Мег Оутен мен Кен Чен ең сәтті әдістердің бірін жасап шықты. Олар өз өмірінің кейбір қырын жақсартуды қалайтын және оған көмектесуге болатын адамдарды жинады. Сыналушылардың жартысына дереу көмек берілсе, екінші тобы – бақылау бөліміне қатысушыларға көмек кейінірек берілуге тиіс еді. Тестілеу және бақылау топтарына қатысушылардың мақсаттары мен тілектерінің сәйкес келуін қамтамасыз ететін бұл

тәсіл «күтетін бақылау тобы» деп аталды. Көмек күткендер ерік-жігерді нығайтуға арналған жаттығулар сияқты өлшемдер мен тестілеуден өтті. Жаттығулар белгілі бір мақсаттарға жетуге бағытталды және оң нәтижеден дәмелену қатысушыларды жаттығуды орындауға ынталандырды.

Тәжірибелердің біріне дене сымбатын жақсартқысы келетін, бірақ дене шынықтырумен тұрақты айналыспайтын адамдар қатысты. Қатысушылардың бір бөлігі бірден фитнес-клубқа шақырту алды және эксперимент жасаушылардың бірінің көмегімен жүйелі машықтануға жоспар құруды бастады. Олар машықтанулар мен жаттығулардың есебін жүргізуге журнал арнады.

Басқа топта оқу дағдыларын жетілдіргісі келетін студенттер жиналды. Көмек аясында олар эксперимент жүргізушілермен бірге ұзақмерзімдік жұмыс жоспарын жасады және оны шағын міндеттерге бөлді. Оқу жоспары олардың міндеттемелерін ескере отырып жасалды, ал студенттер журнал және сабаққа күнделік арнауға тиіс болды.

Ал тағы бір эксперименттік топта сыналушылар ақшаны басқару дағдыларын жетілдіруге талпынды. Олар эксперимент жүргізушілермен бірге бюджет және жинақтау жоспарын жасады. Шығындар туралы жазбалардан басқа, сыналушылар үнемдеу мақсатындағы күресте, мысалы, азғырушылықтан аулақ болу үшін дүкенге бармау, демалысқа шығудан бас тарту, жоспарланбаған, тұтқиылдан жасалатын саудадан қашық болу тәрізді мәселелер бойынша өз әсерлері мен жетістіктері туралы күнделік жүргізуге тиіс болды.

Бүкіл эксперимент барысында қатысушылар өздеріне өзін-өзі жетілдіру бағдарламаларына сәйкес келмейтіндей көрінген тапсырмаларды орындау үшін анда-санда зертханаға барып тұрды. Олар компьютер экранынан алты қара шаршыны бақылауға тиіс еді. Олардың үшеуі аз уақыт жыпылықтады, сонан соң барлық шаршы экранда әрлі-берлі қозғала бастады. Қатысушы бес секундтан кейін бұрын жыпылықтаған шаршыларды тінтуірдің көмегімен көрсетуі керек болды. Оны орындау үшін жыпылықтаған нысандарды ойша белгілеп, олардың экрандағы қозғалыстарын бақылау қажет еді. Оған жақын орналасқан теледидар қосымша кедергі келтірді, онда

Эдди Мэрфидің күлкілі нөмірі көрсетіліп, көрермендердің қатты күлкісі естіліп тұрды. Оған алаңдаушылар шаршылардың қайда қозғалғанын таба алмай қалуы ықтимал еді. Зерттеуге қатысушылар бұл тестен екі рет – зертханаға келе салысымен, яғни бойларындағы тың күшпен және біраз уақыттан кейін ерік-жігер әлсіреген кезде өтті.

Нәтижелерді модельдеу осындай эксперименттерге сәйкес болды. Ерік-жігердің әлсіреуінің әсеріне қарсылық көрсету (яғни екінші тест) арқылы кәдімгідей жақсы көрсеткіштерге қол жеткізілді. Осылайша, жаттығулар адамдарға ерік-жігер сарқылған жағдайда нәпсіге қарсы тұруға мүмкіндік бере отырып, олардың төзімділігін арттырды.

Сыналушылардың өз мақсаттарына жетуде де ілгерілеушілік болғаны таңғаларлық емес. Фитнес бағдарламасына қатысушылар физикалық тұрғыдан нығайды; ал оқу пәні бойынша жұмыс істегендер жақсы оқи бастады; қаржы басқару саласындағылар ақшасын көбірек үнемдеді. Оларды басқа салаларда жетілдіру жағымды жайт болды. Студенттер спорт залына жиі бара бастады және шығынды азайтты, ал фитнес пен қаржы басқарумен айналысатындар оқуға зейін қоя бастады.

Өзін-өзі бақылауды бір салаға қолдану өмірдің басқа қырларының жақсаруына әсер етті. Сыналушылар темекі шегу мен ішімдік ішуді азайтты. Олар енді үйді таза ұстауға көбірек көңіл бөлді және шешім қабылдауды кейінге қалдыруға мойынсұнуды азайтты. Кейбір қатысушылар өздерінің ашуға берілгіштігін басқара алатыны туралы хабарлады. Бұл шытырман жаңалық Оутеннің Солтүстік-Батыс университетінен Эли Финкельмен және басқа бірнеше әріптестерімен бірге отбасылық зорлық-зомбылық бойынша жүргізген кейінгі зерттеуінде тексерілді. Зерттеушілер адамдар арасында «Құрметтемеуілілік» немесе «көзге шөп салу» сияқты әртүрлі жағдайларда өз жұбына қатысты зорлық-зомбылық (ұрып-соғу немесе қару қолдану) жасауға көзқарастары туралы сауалнама жүргізді. Сонан соң сыналушылар ерік-жігерді нығайтуға арналған жаттығулар жасады. Екі аптадан кейін оларда, өздерінің бұрынғы нәтижелерімен және бақылау тобымен салыстырғанда да, өз

жақындарына қатысты зорлық-зомбылыққа бейімділіктің төмендеу үрдісі байқалды.

Өз өмірінің нақты бір бөлігін жақсартумен мақсатты түрде айналыса отырып, адамдар мақсатты машықтанумен байланысы жоқ басқа салаларда үлкен жағымды өзгерістерді еріксіз бастан кешті. Зертханалық тестілер бойынша ерік-жігердің деңгейі көтерілді және бірден сарқылған жоқ.

Бен Франклин мен Дэвид Блэйннің жеке эксперименттері негізінде өзін-өзі бақылаудың бір түріне зейін қою басқа салаларда да өз нәтижесін бере алады.

Алайда өзін-өзі бақылауды қайткен күнде де Франклин немесе Блэйннің деңгейінде бастау қажет емес. Өйткені өзіңіз нәтижеге жетуге ынталы болсаңыз, сіздің ерік-жігеріңіз ең болмағанда машықтану кезінде өседі.

Ал сонан соң ше? Өзіндік тәртіпті ұзақ уақыт тұрақты ұстану соншалықты қиын ба? Дэвид Блэйннің эксперименті осы тұрғыда да ғибратты.

ЕҢ КҮРДЕЛІ ТРЮК

Дэвид Блэйнмен ерік-жігер саласындағы ғылыми зерттеулерді талқыламас бұрын, ол үшін ең қиыны қандай трюк болғанын сұрадық. Бұл сұраққа жауап берудің оған оңайға соқпағаны анық. Опра шоуында 17 минут бойы демді ұстап тұру өте қорқынышты болды, бірақ ұзаққа созылмады.

Қорқыныштың ұзақтығы тұрғысынан оған 35 сағат бағанда тұрудың ақырғы кезеңін, яғни галлюцинациямен күресу және естен тану (және сегіз қабат биіктіктен құлау) алдында болған сәтті жатқызуға болады.

Ал азап шегудің ұзақтығы бойынша бұл ас-сусыз Темза үстіндегі мөлдір қорапта өткізген 44 күн болды. Ол еркіндікте тамақтанып жүрген адамдарды бақылаумен бірге, «Ерік-жігер жеткіліксіз болғанда» деген ұран жазылған Duracell батареяларының жарнамасын да қарап жатты. Ол жарнаманы қалжың ретінде қабылдауға талпынғанымен, бірте-бірте бұл қиындай түсті. «38-ші күні аузымда күкірттің дәмі пайда болды, яғни ағза ішкі органдарды

тұтына бастады», – деп еске алады Блэйн. – Ауырмаған жерім жоқ. Өз ағзаңыз өзіңіздің бұлшықетіңізді жей бастағандағы сезім бейне бір қолыңа пышақ сұққанмен бірдей екен».

Блэйннің айтуынша, ең қиын трюк 63 сағат мұзға қамалу болды. Таймс-сквердегі алты тонналық тау мұзының ішіне бекіткенде, мұз оның бетінен бір сантиметр қашықтықта болды. Өзіне тән емес клаустрофобия әсер еткен ол бірден тоңа бастады. Келесі үш күн бойы осы қалыпта тоңып жатты, оған қоса ауа райының мезгілсіз жылуы да қолайсыздық тудырды. Еріген мұз оны Қытайдың су азабына ұшыратты: тамшылаған су оның желкесі мен арқасына ағып жатты. Ол әрі қарай жылжи алмады және үсік алудан қорыққандықтан, ұйықтай да алмады. Прайм-таймдағы телебағдарламаның арнайы шығарылымы оны камераға түсіру арқылы тұтқыннан босатуға тиіс соңғы күннің басты проблемасы осы ұйқысыздық болды.

«Мен жағдайым жақсы емес екенін түсіне бастадым, – дейді Блэйн. – Ішкі органдарым жұмыс істемеген кездер де болған, бірақ моральдық азаптан жаман ештеңе жоқ екен. Мен көз алдымда мұздың ар жағынан қарап тұрған жігіттен сағат неше болғанын сұрадым. Ол: «Сағат екі», – деді. Мен өзіме: «Түу, бұл әзір бітпейді... бітпейді... Әлі сегіз сағат!» – дедім. Мен өз-өзіме «алты сағат қалған кезде бұл онша қиын болмайды, сондықтан келесі екі сағатта барынша шыдауым керек» дедім. Осылай уақытты ауыстыру техникасы трюктерде көмектеседі. Мен осы екі сағаттың өтуін асқан төзімділікпен күттім. Дауыстарды естіп жаттым. Мұзға қатқан адам денелерін де көрдім. Мен бұл ұйқысыздықтан болатын елестер екенін түсінбедім. Не болып жатқаны түсініксіз: өзің ояу болғандықтан, мұны шынайы көрініс деп ойлайсың».

Ол, әйтеуір, прайм-таймдағы босату уақытына дейін шыдап бақты, бірақ соншалықты шаршаған, әлсіреген әрі қалжыраған оны «Жедел жәрдем» көлігімен алып кетті. Біз Блэйнмен Гринвич-Виллидждегі пәтерінде сұхбаттасқанда ол «трюкаралық» режимде екен. Ол қазір ғана қысқа (өз өлшемі бойынша) қойылымды аяқтады, яғни ашық теңізде, қорғаныссыз, бірнеше күн – күніне 4 сағат акулалармен өткізген.

Блэйн Атлант мұхитын шыны бөтелкемен жүзіп өтуге жоспар құра бастады, бірақ бұл әлі де түсініксіз еді, – ол еркін демалып, салмақ қосты. «Сіз мені тәртіпке мүлдем қарама-қарсы ұстанымда жүргенімде кезіктірдіңіз, – деді ол. – Мен 5 күн дұрыс тамақтанамын, сонан соң 10 күн кез келгенін жеймін немесе 10 күн дұрыс тамақтанамын, ал келесі 20 күнде талғаусыз ішіп-жеймін. Алайда дайындық уақыты келгенде, машықтану қажет кезде барлығы маңызды болады: мен жүйелі түрде аптасына 1,5 кг немесе айына 6 кг салмақ тастаймын.

Бес айдан кейін мен толығымен өзгеремін және менің тәртібім де қайтадан жоғары деңгейде болады. Бұл таңғаларлық. Мен тәртіпке бағынамын, дегенмен анда-санда мен одан толығымен бас тартамын».

Блэйн теңізде акулалармен қатар жүзе алады, 17 минутқа демін кідірте алады, бірақ күнделікті өмір оны қажытады. Оның мұздағы ерлігі әлемдік рекордқа айналды, бірақ Гиннестің Рекордтар кітабына енгізілмеген, өйткені Блэйннің қажетті қағаздарды толтыруға мұршасы болмаған. Уақыты болса да, ол уақытты созып жүрді. Ол Лондонда 44 күн бойы ас-сусыз өткізді, бірақ қазір тоңазытқыштағы тамақтың жанынан өтіп кетуге ерік-жігері жоқ. Тамақта, оқуда және тиімді жұмыста тәртіпке мойынсұнған өмір салтын ұстану қазіргі сәтте неліктен қиын?

Жауап: онда мотивация жоқ. Көпшілікке де, өзіне де ештеңе дәлелдеу қажет емес. Қалаған кезде өзін басқара алатынын өзі де, өзгелер де біледі және қойылымдар арасында оның еркімен демалуын ешкім кінәлай алмайды. Таңғаларлық ерік-жігері бар екеніне қарамастан, біз душар болатын проблеманы Блэйн де бастан кешеді: өзін-өзі бақылаудың ең зор міндеті – өзіндік тәртіпті бір күн немесе бір апта емес, жылдан-жылға тұрақты ұстану. Оған тіршілік үшін күрестегі басқа шебердің амалдары қажет болады.

VII тарау. ӨЗІҢНЕН АЙЛА АСЫРУ

Өзін-өзі ұстай білу оқ-дәріден құндырақ.

Генри Мортон Стэнли

Генри Мортон Стэнли 1887 жылы Конго өзені бойымен жоғары өрлеп, күтпеген жерден қауіпті эксперимент бастады. Бұл 1871 жылы журналист ретінде Африканың ішкі аймақтарына жасаған алғашқы сапарынан бірнеше жыл өткен соң, жоғалып кеткен шотландтық миссионерді тапқанда айтқан: «Егер қателеспем, доктор Ливингстонсыз ғой?» – деген сөзімен танымал болған кез еді. Енді 46 жасында Стэнли Африкаға өзінің үшінші экспедициясын басқарды. Ол экспедицияның бір бөлігін жағалаудағы лагерьде қосымша азық-түлік пен жабдықтардың жеткізілуін күтуге қалдырып, ну тоғай арқылы ілгері жылжыды. Экспедицияның кейінгі бөлігінің жетекшілері, ең жақсы британдық отбасылардың ұрпақтары, халықаралық деңгейде масқараға ұшырады.

Стэнли экспедицияның бір бөлігімен базадан шыққаннан кейін, арасында әскери офицер мен дәрігерлер бар қалған топ ауыр қылмыс жасады. Отряд құрамындағы жергілікті адамдар аурудан және нашар тамақтанудан қайтыс болды, бірақ оларға медициналық көмек көрсетілмеді. Топ мүшелері жергілікті тайпалардың қыздарын сексуалдық құлдыққа сатып алды немесе ұрлап әкетті. Отряд командирінің бұйрығымен және оның жеке қатысуымен африкалықтарды болат шыбықпен сабап, қамшымен жазалады және болмашы қылмысы үшін атып тастады. Қалғандарын қорқыту үшін өлім жазасына кесілгендердің бастарын кесіп, бекініс қабырғаларындағы тіректерге тізіп қойды. Офицерлердің бірі, виски өндіруші шотландтық отбасының мұрагері Джеймсон 11 жасар қызды ұрлап, өлтіргені және жегені үшін жергілікті тұрғындарға ақша төледі: натуралист-зерттеуші ретінде ол рәсімнің нобайын бейнелегісі келді. Бұған отряд мүшелерінің ешқайсысы наразылық білдірген жоқ.

Джозеф Конрад дәл осы уақытта Конго бойымен жеке саяхатына аттануға енді жиналған болатын, ал оның Heart of Darkness (Қараңғылық жүрегі) деп аталатын хикаясында «Қуыс кеудесін»

«жабайы дала жалаңаштаған», «Құмарын Қандырудың шегін білмеген» Курц есімді компания агентінің образын бейнелегенге дейін тағы он жыл өтер еді.

Оның экспедициясының кейінгі бөлігі сауық-сайран салып жатқанда, Стэнли одан әлдеқайда қиын жағдайлардағы тәртіп пен реттілікті сақтай алды. Алдыңғы отряд бірнеше ай бойы Итуридің терең нуынан өтті. Адамдар нөсерден зардап шегіп, беліне дейін балшық кешіп, шыбынмен арпалысып, Құмырсқалардан қорғанды. Олар тойып тамақтанбады, жарақаттары жазылмай, іріңді жараға айналды, ал безгек пен жұқпалы іш ауруы олардың күшін түпкілікті сарқыды.

Уланған жебелермен және найзалармен қаруланған жергілікті тайпалар отрядқа қарсы шабуылға шығып, оларды мерткітірген, өлтірген; кейде тіпті отряд мүшелерін жейтін болған. Адамдар күн сайын аштық пен аурудан өле бастады. Стэнлимен бірге «африкалық түнек» (күн сәулесі нуға түспейтіндіктен) арқылы саяхатқа шыққандардың ішінде үштен бірі ғана тірі қалды.

Тарихта Африканың түкпірінде осындай сұмдықтар мен қиыншылықтарды басынан өткерген қандай да бір басқа саяхатшыны атау қиын. Африкалықтар оны Була Матари – Жартастардың Иесі деп атады. Оның отрядында болған жергілікті көмекшілер мен жүк көтерушілер оны қайсарлығы мен батылдығы үшін ғана емес, оның кез келген, тіпті өте қиын жағдайдағы мейірімділігі мен байсалдылығы үшін құрметтеген, сондықтан да оның отрядына қайта оралып отырған.

Көпшілігі шалғай жер мәдениетті адамды жабайыландырады деген пікірде. Неліктен жабайы джунгли оның бойында ұждансыздық негізді қоздырмады? Кезінде Стэнлидің ерліктері көпшілікті таңдандырып, суретшілер мен зиялы қауымды қуанышқа бөледі. Марк Твен «келесі ғасырда есте қалатын санаулы замандастардың бірі Стэнли болады» деп болжады. Антон Чехов «жалғыз Стэнли он шақты оқу орны және жүздеген жақсы кітаптарға тұрарлық» деген. Орыс жазушысы Стэнлидің бойынан «бір кездері қойылған мақсатқа жетуге деген табандылықты, мұқтаждыққа, қауіп-қатерге, жеке бақыттың азғыруына жеңілмейтін ұмтылысты» және

«адамгершіліктің ең жоғары күшін бейнелейтін жанқиярлықты» көрді.

Бірақ британдық билік Әрқашан осы «америкалық журналистке» күдікпен және қызғанышпен қарайтын. Оның жетістіктеріне күмән келтірушілер әрдайым жеткілікті болды, ал оған 1887 жылы экспедицияның кейінгі бөлігімен болған жанжал ықпал етті. Келесі ғасыр бойына өмірбаяншылар мен журналистер оның экспедицияларын сынға алумен болды. Отаршылдықтың құлдырауына және викториялық «мінез сипаты» құндылықтарының азаюына байланысты, Стэнли бейнесі ерік-жігер мен өзін-өзі ұстаудың лайықты үлгісінен біртіндеп өзіншіл манипуляторға айналды. Ол Африкадан өтуде өзіне отпен қылыш арқылы жол салған аяусыз басқыншы, қатыгез империалист ретінде сипатталды.

Алайда жақында Стэнли бейнесінің тағы бір қыры пайда болды: ол джунглиде өзіншілдігінен емес, бірбеткейлігінен және қайтпас қайсарлығынан аман қалған. Бұл оның өз мүмкіндіктерін байыпты бағалауына байланысты еді; ол ұзақмерзімдік стратегияларды қолданды, бұл психологтерге енді ғана түсінікті болуда.

ЭМПАТИЯЛЫҚ АЛШАҚТЫҚ

Егер өзін-өзі ұстау тұлғаға қан арқылы берілетін (бұл әбден мүмкін) қасиет болса, онда Стэнлидің генетикалық мүмкіндіктері өте төмен еді. Анасы оны тұрмыс құрмастан 18 жасында Уэльсте дүниеге әкелді, содан кейін екі әкеден некесіз төрт бала туған. Стэнли ешқашан әкесін білмеген. Анасы оны бірден атасының қамқорлығына берді, ал бала алты жасқа толғанда атасы дүние салды. Оны аз уақытқа басқа отбасы паналатады, бірақ көп ұзамай қамқоршылардың бірі баланы ертіп, тәтесіне апарамын деген сылтаумен жолға шықты. Осылайша жүрегі үрейге толы бала құл ретінде сол келген үйінде қалып қояды. Есейген шағында ол сол кезде «алғаш рет толық үмітсіздік сезімін бастан кешкенін» есіне түсірді.

Сол кезде баланың аты-жөні Джон Роулэндс болатын, ол өмір жолында жұмысқа жегілген үйді ұмытып, некесіз дүниеге келген деген таңбадан құтылуға тырысады. Ол 15 жасында еркіндікке қол жеткізіп, Америкаға – Жаңа Орлеанға жолға шықты. Жолда ол

уэльстік ата-тегін сызып тастауға шешім қабылдады және өзін Генри Мортон Стэнли деп атады. Бұл өзін асырап алған әкесі – жаңаорлеандық еңбекқор мақта саудагері, таңғаларлық мейірімді жанның аты-жөні деп сипаттады. Стэнли өзі ойлап тапқан – асырап алған отбасы өзін ұстамды етіп тәрбиелегенін, ал өзі айтқан анасы демі үзілер алдында: «Мейірімді бала бол!» – дегенін айтатын.

Стэнли өзінің (қиялындағы) асырап алған әкесі туралы былай деп жазды: «Рухының мықтылығы оның бойындағы басты ерекшелік еді. Оның айтуынша, рухани жаттығулар денеге салмақ салу кезіндегі бұлшықеттер сияқты қажет болатын ерік-жігерді тәрбиелейді. Жағымсыз тілектер мен арзан құмарлықтарға қарсы тұру үшін ерік-жігерді нығайту керек және ол ар-ожданның ең жақсы одақтастарының бірі дейтін». Уақыт өте келе табысты әскери журналист ретінде танылған Стэнли достарына өзін-өзі бақылау құндылықтарын уағыздады. «Мен өзіме-өзім қожайын болғым келеді және іскерлікке шексіз қамқорлықты, өз абыройынан бас тартуды және сарқылмас энергияны көрсете отырып, сондай боламын» деген мақсатынан оны ештеңе алшақтата алған жоқ.

Дегенмен Африкаға келген кезде Стэнли ерік-жігер шексіз емес екенін мойындауға мәжбүр болды. Ол сондағы эксперимент өзін нығайтты деп санаса да, оның шектеулерге үйрене алмаған және азғыруларға қарсы тұра алмағандардың қайғылы тағдырын көзімен көруіне тура келді. «Біз сияқты қиындықтарды бастан өткермегендер біз жүріп өткен жермен күніне 15 сағат жүріп өту үшін өзін-өзі ұстаудың қаншалықты қажет екенін ешқашан түсіне алмайды», – деп жазды ол қараңғы Итури нуынан өту туралы.

Өз экспедициясының кейінгі бөлігінің қатыгездігі мен зұлымдықтары туралы алғаш білген кезде Стэнли күнделігіне Батыс қоғамының бұл адамдарға «о бастан әдепсіз» болмысты қате телитінін жазды. Өркениетті ортада бола отырып, оның адамдарында болған өзгерістерді түсіну мүмкін емес.

Стэнли экономист Джордж Ловенстайн «кереғар эмпатиялық алшақтық» деп атаған жағдайды сипаттады.

Салқын сабырлы ақыл-парасатты күйде бола отырып, сыни жағдайда, құмарлық пен өзәзілдіктің жалынында өзіңді қалай ұстай алатыныңды бағалау мүмкін емес.

Англиядағы өз үйінде отырған адамдар өздерін ұстамды және лайықты ұстай алар еді, бірақ олар Африканың ну тоғайында өздерін билеп алатын сезімді елестете алмайды.

Эмпатиялық алшақтық өзін-өзі бақылаудың тұрақты қауіптерінің бірі болып табылады, дегенмен ол әдетте азырақ экстремалды формада көрініс береді. Біз Канада коммунасында өскен әйел сипаттаған жағдайға ұқсас алшақтықтармен жиі ұшырасамыз.

Коммуна, негізінен, хиппи-идеалистерден тұратын, ал қыз ондағы жалғыз бала болды. Коммуна идеяларының бірі пайдалы және табиғи тағамдарды ғана тұтынуға байланысты еді, бірақ оның анасы балаға ара-тұра тәттілер керек деп санады, сондықтан оларды супермаркеттен сатып алатын, ол қанттың зияны, дұрыс тамақтанбаудың қауіптілігі және халықаралық тамақ корпорацияларының азғындығы туралы әзіл-қалжыңдар мен қауымның уағызын шыдамдылықпен көтерді. Соған қарамастан ол тәтті сатып алуды жалғастыра берді, бірақ басқа проблемаға тап болды: тәттілер өздігінен жоқ болып кететін.

Кешқұрым шарап пен марихуана сияқты табиғи өнімдерді қабылдағаннан кейін коммуна мүшелерінің ерік-жігері сарқылады, енді олар өздерінің «Сникерс» немесе «Твикс» шайнауға деген тілегіне қарсы тұра алмайды. Кейбір ата-аналар балаларынан тәттілерді жасырады, алайда осы қауымда тәтті тұрған жердің құпиясын білетін жалғыз адам – бала болатын. Тәттілерді жасыруға тура келді, өйткені ересектер кереғар эмпатиялық алшақтықты бастан кешірді. Күні бойы олар жасанды фастфудты ұтымды түрде айыптағанда, өздерінің кешқұрым зиянды тәттілерді шаршап және рақаттана отырып қаншалықты жегісі келетініне есеп бермейтін.

Болашаққа қатысты берік ережелерді ұстана отырып, сіз, әдеттегідей, сабырлы, ақылға бағынатын жағдайда боласыз, сондықтан өзіңізге шындыққа сәйкес келмейтін міндеттемелер қабылдай аласыз. Карнеги Меллон университетінің профессоры Ловенстайн: «Өзіңіз аш болмаған кезде диетаға отыруға ниеттену өте оңай», – дейді. Кәдімгі ересек гетеросексуал ерлерге жеке сұрақтар қою арқылы Ловенстайн мен Дэн Ариэли адам қозу күйінде болмаса, жыныстық қатынастан бас тарту қиын емес екенін анықтаған. Шамамен мынадай сұрақтар қойылды. Егер сіздің дос

Қызыңыз сізді және басқа ер адамды, яғни Үшеуаралық жыныстық қатынасты қаласа, келісесіз бе? Сіз өзіңізден 40 жас үлкен әйелмен жыныстық қатынасқа түсуді елестете аласыз ба? Сіз жақын қарым-қатынасқа көндіру үшін әйелге жақсы көретініңіз туралы өтірік айтуға дайынсыз ба? Егер ол бас тартқан болса, талабыңызды қайталайсыз ба? Қарсылығын әлсірету үшін әйелді масайта аласыз ба?

Бұл сұрақтарға ер адамдар сабырлы, салқынқанды күйде (зертханада компьютердің алдында отырып) жауап бергенде, олар өздерін мұндай әрекетке қабілетсізбіз деп ойлады. Алайда эксперименттің басқа бөлігінде сексуалды қозудың күшейген сәтінде – мастурбация кезінде оларға сол сұрақтар қойылды. Қызып отырған күйінде олар бұл әрекеттердің мүмкіндігін әлдеқайда жоғары бағалады.

Олар өте-мөте қаламаған жайттар енді өте қолайлы болды. Бұл жай ғана эксперимент еді, бірақ «ыстық, жабайы күйдің» сыртқа нені шығара алатынын көрсетті. Бұл эмоцияны қыздырсаң болды, бұрын мүмкін емес деп саналған жайт таңғаларлық түрде толығымен мүмкін болып шығады.

Біз ерік-жігер адамның ең басты игілігі деп санаймыз, алайда барлық жағдайда оған сенім артуға болмайды. Оны төтенше жағдайлар үшін сақтаңыз. Ерік-жігер өмірлік қажеттілікке айналатын сәт болады, оны сол жағдайларға сақтау үшін мүмкіндік беретін ақыл-ой амалдары бар. Әдеттен тыс, бірақ шындық: бұл амалдарды қолдану да ерік-жігерді қажет етеді, бірақ ұзақмерзімдік перспективада олар сізге өмір сүру үшін күшті ішкі тіректі қажет ететін жағдайларды лайықты қарсы алуға мүмкіндік береді.

ЕРІКСІЗДІК

Стэнли Африканың ішкі аудандарында саяхаттаудың қиындықтарымен алғаш бетпе-бет келгенде отызға да толмаған еді. Нью-Йорк геральд газеті оны құрлықтың шалғай бір жерінде жоғалып кеткен Ливингстонды іздеуге жіберді. Саяхаттың бірінші бөлігі батпақты жерде адасумен және безгекке қарсы күресумен өтті, ол, өзінің сипаттамасы бойынша, оны «ессіз елестермен, қайта-қайта

естен танумен және үнемі жүрек айнумен» жүріп өтті. Экспедиция жергілікті тайпалардың қарсылығына тап болып, қырылып қала жаздады. Алты ай кезуден кейін отрядта бастапқы құрамның төрттен бір бөлігінен азы – 34 адам қалды. Ол бірде кешқұрым безгек ауруы ұстап қалудың арасында майшам жарығымен өзіне хат жазды.

«Мен өз шешімімнен бас тартуға азғыратын ойларға берілмеуге, Ливингстонды немесе оның денесін тапқанға дейін іздеуді тоқтатпауға салтанатты түрде ант бердім. Бұл ант менің жанымды тірі қалуға деген болмашы үміт сәулесі жылытып тұрғанда менімен бірге болады...»

Осы жазба ерік-жігерді сақтау амалдарының бір бөлігі болды, ол оны әдетте сәтті пайдалана білді. Әңгіме таңдауды шектеу туралы.

Бұл стратегияның мәні: сіз өзіңізді дұрыс жолмен жүрумен шектейсіз, яғни саналы түрде өзіңізді одан бас тарту мүмкіндігінен айырасыз. Бұл стратегияны, атап айтқанда, аңызға айналған Одиссей сүйкімді үн шығаратын Сиреналардың жойқын әндеріне қарсылық білдіру үшін ұстанды. Одиссей өзін діңгекке байлауды және өзі қалай жалынса да, шешпеуді бұйырды. Ал оның жолдастары Сиреналардың шақырған әндерін естімеу үшін құлақтарын бітейтін әдісті қолданды.

Әрине, ешкім де ықтимал азғыруларды толығымен күнібұрын біле алмайды. Егер сіз өзіңізді казиноларға барудан қаншалықты сырт ұстасаңыз да, виртуалды азғырулардан немесе кейбір ұқсас желілік сынақтардан оқшауланбауыңыз мүмкін. Рас, жаңа азғырулар жасау арқылы технология таңдауды шектеудің жаңа әдістерін тудырады. Заманауи Одиссей өз браузерінің белгілі бір веб-сайттарға кіруіне жол бермей, «өзін байлауы» ықтимал. Аты аңызға айналған саяхатшы өз заманындағы әлеуметтік медиаға сүйенгеніндей, заманауи Стэнли де желіге сенім арта алады.

Бұл күндері ерік-жігердің әлсіздігінен имидждің бұзылуынан қауіптену үшін атақты болудың қажеті жоқ. Сіз өзіңізді әлеуметтік желі құралдарын пайдалана отырып, дұрыс жолмен жүруге міндеттей аласыз. Мысалы, жазушы Дрю Магари өзі үшін «жария қорлау диетасын» таңдады: ол күн сайын таразыға тұрып, нәтижені «Твиттерде» хабарлауға ант берді. Нәтижесінде ол бес айда 25 кг салмақ тастады. Егер сіз айыптаушылық үшін басқалардың жауап

бергенін қаласаңыз, Covenant Eyes бағдарламасын қосып қойыңыз, сонда ол сіз кірген барлық сайттың тізімін жұбайыңызға немесе сіздің бастығыңызға жіберіп отырады. Йель университетінің екі экономисі – Йэн Эйрес және Дин Карлан құрған компаниямен – stickK.com-мен «шарттық міндеттеме» жасасуға болады. Бұл қосымша салмақ азайту, тырнақ тістеуді тоқтату, пайдалы қазбаларды азырақ пайдалану, бұрынғы жұбайыңызға қоңырау шалуды тоқтату сияқты кез келген міндеттен і тандауға мүмкіндік береді, ал орындамағаныңыз үшін автоматты түрде айыппұл алынады. Айыппұл stickK.com атынан сіздің қолдау тобыңыздың (достарыңыздың, туыстарыңыздың және т.б.) немесе теріс ниеттегілердің мекенжайына хат жіберу түрінде болуы мүмкін. Алайда сіз қаржылық санкцияларды да таңдай аласыз, онда сіздің картаңыздан белгілі бір сома қайырымдылық ұйымының шотына түсетін болады.

Бақылаушылармен және айыппұлдармен жасалған шарттардың тиімділігі тағы бір әлдеқайда қатал экспериментте көрсетілді. Оны Карлан және оның әріптестері темекіні тастағысы келген 2000 филиппиндікпен өткізді. Оларға банкпен келісімшарт жасасу ұсынылды, олар жарты жыл бойы әр апта сайын пайызсыз шотқа қаражат сала алады. Осы сома олардың темекіге жұмсайтын шығынына сәйкес келеді деп болжанған, бірақ, негізінен, клиент ақша мөлшерін өз қалауы бойынша салуға ерікті.

Алты айдан кейін осы адамдар зәрі анализін тапсыруға тиіс еді, егер олардың ағзасынан никотиннің қалдығы табылса, олар бұл ақшадан айырылады (банк оларды қайырымдылыққа жібереді).

Қаржылық тұрғыдан шарт талабы қатал болды – шылым шегуден бас тарту сәтсіз болған жағдайда жоғалту қаупінсіз, соншама ақшаны пайыздық кірісі бар әдеттегі шотқа сақтауға болатын еді. Алты айдан кейін қатысушылардың жартысынан көбі сәтсіздікке ұшырады – темекі шегуді қалау ақшаны жоғалтуға деген қорқынышты жеңді.

Бір жақсысы, кейбір қатысушылар темекіні тастады, сондай-ақ эксперимент аяқталған соң және ақша алғаннан кейін темекіден бас тартты. Олар өздерін алдағы уақытта тексереді деп ойлаған жоқ, сондықтан алты айдан кейін оларға тағы да анализ тапсыруды

Ұсынғанда қатты таңғалды. Қазір аталған адамдардың қаржылық қызығушылығы болмаса да, бақылау тобының нәтижелерімен салыстырғанда олардың нәтижелері 40 пайызға жақсы болды. Темекі шегуден уақытша бас тартқаны үшін бірреттік сыйақы алып, адамдар әрі қарай өзіндік шектеуді тұрақты да құнды жағдайға – әдетке айналдыруға қол жеткізді.

АВТОПИЛОТТАҒЫ МИ

Бір сәтке өзіңізді ерекше қолайсыздау таңда оянған Генри Стэнли ретінде елестетіп көріңіз. Сіз Итури нуындағы шатырдан шықтыңыз. Әрине, айнала қара түнек. Адам жүре алмайтын тропикалық орманның түнек ымырты сізді төрт айдан бері құрсауында ұстап келеді. Паразиттерден, жұқпалы аурулардан, үлкен мөлшердегі хининнен және басқа да дәрі-дәрмектерден запы болған сіздің асқазаныңыз бүгін қатты ауырды. Сіз және сіздің адамдарыңыз, егер жидектерді, тамыр-жемістерді, саңырауқұлақтар немесе личинкаларды, құмырсқалар мен құрттардың бірін таба алсаңыздар, оған да қанағат етер едіңіздер. Адамдарды қалыпты тағамға ұқсайтын нәрсемен тамақтандыру үшін сізге арқасын жүк қайыстырған есекті атып тастауға тура келді, ал адамдар ең болмаса оның тұяғына қол жеткізу үшін төбелесті.

Сізге аштықтан, аурудан және емделмейтін жаралардан әлсіреген ондаған адамды ну арасындағы Аштық лагері деп аталған «жалпақ тұмсықта» қалдыруға тура келді. Қалғандары азық табу үмітімен ілгері жылжыды, бірақ жеуге жарамды ештеңе таппай, жолда өлді. Сіз бір Аштық лагерінен екіншісіне барып, өзіңіздің және жолдастарыңыздың осы орманда бір-бірлеп құлаған жерінде өліп жатқанын елестете бастайсыз.

Алайда бүгін таңертең сіз әлі өлген жоқсыз. Лагерьде тамақ жоқ, бірақ сіз, әйтеуір, тірісіз. Енді не істейсіз?

Стэнли үшін жауап қарапайым – қырыну еді. Англиядағы қызметшілерінің бірі кейінірек есіне алды: «Ол экспедицияларында әрқашан мұқият қырынуды тәртіпке айналдырғанын маған жиі айтатын». Ол Ұлы орманда, Аштық лагерінде, шайқас қарсаңында,

Қандай қиындық болса да, бұл әдетін ешқашан ұмытпады. Бұл оның тәртіпке деген ұмтылысының қарапайым көрінісі еді.

Сіз энергияны қырынуға жұмсамай, оны тамақ іздеу үшін қолданған жөн деп ойлауыңыз мүмкін. Өзін-өзі бақылаудағы осы жаттығу өмірлік маңызды нәрсеге қажет болуы мүмкін ерік-жігерді сарқымай ма? Осындай әдеттер көп энергияны қажет етпейтін автоматты психикалық процестерді іске қоса отырып, ұзақмерзімдік перспективада өзін-өзі бақылауды тек нығайта алады. Стэнлидің тәртіптің сыртқы көріністері мен ішкі тәртіп арасындағы байланысқа деген сенімі таяуда қызықты зерттеулер барысында расталды.

Соның бірінде сыналушылар тап-таза зертханалық кабинетте отырып сұрақтарға жауап берді, ал екінші топ өздерін көрген ата-аналары: «Бөлмені тәртіпке келтір!» – деп айқайлайтындай бөлмеде отырды. Ыбырсыған бөлмедегі адамдардың өзін-өзі бақылауға арналған тестілеу бойынша көптеген деңгейде нәтижелері нашар болды, соның ішінде бір аптадан кейін үлкен сомадағы ақшаны күтуді қаламай, бірден аз сомадағы ақша алуды қалауда бар. Зерттелушілерге тағамдар мен сусындар ұсынған кезде бірінші топ алма мен сүтті қаласа, ыбырсыған бөлмедегілер тәтті печенье мен коланы таңдады.

Осыған ұқсас онлайн-экспериментте кейбір қатысушылар вебсайттағы сұрақтарға әдемі және ұқыпты дизайнмен, ал басқалары нашар безендірілген және көптеген грамматикалық қателермен жауап берді. Осы сайтта қайырымдылық жәрдем азырақ жиналды.

Қайырымдылық пен жомарттық өзін-өзі бақылаумен байланысты, өйткені ол біздегі тағылық ашкөздік пен өзімшілдікті тұншықтырады, сонымен қатар басқаларға қамқорлық жасау арқылы біз тәртіптілікке бой ұрамыз. Тәртіпке келтірілген веб-сайттар, тап-таза зертханалық үй-жайлар сияқты, адамдардың саналы шешімдер қабылдауын және өзгелерге көмектесуге деген ұмтылысын тудыратын жасырын сигналдар береді.

Стэнли ерекше көп энергия жұмсамастан, күнделікті қырынудан дәл осындай артықшылықтарға ие болды. Адамда әдет қалыптасқан кезде, оны ұстану ерікті күштеуді қажет етпейтін автоматты процеске

айналады. Оның Аштық лагеріндегі мінез-құлқы Баумайстердің жақында Дениз де Риддер мен Кэтрин Финкенауэрмен бірге зерттеген үлгісіне сәйкес келді.

Голландиялық осы екі зерттеуші зертханалық зерттеулер кезінде өзін-өзі бақылау бойынша нәтижесі жоғары деңгейдегі адамдар туралы жарияланған және сақтауға берілген көптеген ғылыми еңбектерге талдау жасады. Аталған еңбектерде әртүрлі мінез-құлыққа жүргізілген эксперименттер сипатталған, оны зерттеушілер автоматты және бақыланатын деп екі санатқа бөлген. Олардың қисынды болжауынша, өзін-өзі бақылаудың жоғары деңгейіндегі адамдар бақыланатын мінез-құлық жағдайында ерекшеленеді. Дегенмен метаанализдің нәтижелері кереғар көрініс берді: өзін-өзі бақылаудың жоғары деңгейіндегі адамдар көбінесе автоматты мінез-құлықпен ерекшеленді.

Бұл қалайша мүмкін болды? Олар нәтижелерді тексерді және қайта тексерді, алайда қорытынды дәл осылай болып шықты. Тек метаанализдің бастапқы қайнаркөзі болған зерттеу талаптарына оралғанда ғана олар осы нәтиженің нені білдіретінін түсіне бастады.

Автоматты белгіленген көріністер, негізінен, әдеттермен байланысты болса, ал бақыланатындар әдеттен тыс немесе бірреттік әрекеттер болды.

Адамдар өзін-өзі бақылауды жақсы әдеттерді дамыту және жаман әдеттерден бас тарту үшін қолданған кезде тиімді болды. Айталық, өзін-өзі бақылауы жоғары деңгейдегі сыналушылар мүшеқапты тұрақты пайдалануға, темекі шегуден, жиі тамақтанудан және көп мөлшердегі ішімдіктен алшақ болуға анағұрлым бейім болды. Салауатты өмір салтын ұстануға әдеттену үшін ерік-жігер қажет болды (сондықтан оған ерік-жігері күшті адамдар қабілетті), бірақ бұл әдет әбден қалыптасқан кезде, әсіресе ескішілдікке негізделген кейбір қырларында өмір біркелкі өтіп жатады.

Басқа бір күтпеген қорытынды: өзін-өзі бақылау әсіресе жұмыс пен оқуға көмектеседі, ал тамақ пен сусынға байланысты көмегі азырақ. Өзін-өзі бақылау деңгейі жоғары адамдар өз салмақтарын біршама жақсы бақылағанымен, олардың өміріндегі басқа салаларға қарағанда бұл әсер әлсіздеу болды. (Біз осы алшақтықтың себептері мен диета сақтау жағдайларын келесі тараулардың бірінде

талқылаймыз.) Олардың өзін-өзі бақылауы эмоциялық бейімделуде (бақытты болу, өзін-өзі құрметтеуді сезіну, күйзелістен аулақ болу) және ағайын-туыстарымен, жақын адамдарымен және достарымен қарым-қатынасында біркелкі нәтиже берді.

Біз батырлық бейнелердегі ерік-жігер туралы, мысалы, марафонның мәресіне жету, босану кезіндегі ауырсынуды жеңу, жарақаттанғанда немесе дағдарыс сәтінде табандылық көрсету, күшті азғырушылыққа қарсы тұру тәрізді шешуші сәттегі жалғыз әрекет деп ойлаймыз. Мұндай ерліктер адамдардың жадында сақталады және аңыз әңгімелерге негіз болады. Тіпті Стэнлиге тым сыни көзқарастағы өмірбаяншылардың өзі оның әдеби шығармашылығында да мерзімнен ауытқымайтынын атап өтті. Итури орманы арқылы өтіп, өркениетке оралған ол In Darkest Africa (Африканың нуында) аталатын халықаралық бестселлеры дереу жарыққа шығарды. Таңертеңгі сағат 6-дан кешкі 11-ге дейін жұмыс істеген ол 50 күнде көлемі 930 беттен тұратын екі томдық кітапты жазып шықты. Егер ол экспедиция барысында күнделікті әдістемелік жазбаларды жүргізіп отырмаса, өзінің шытырман оқиғалары туралы еңбегін осылайша тез аяқтай алмас еді. Ол күнделік жүргізуді де, қырыну сияқты күнделікті әдетке айналдыра отырып, ерік-жігерінің қорын ну тоғайда тап болған басқа жағымсыз тосынсыйлар үшін сақтады.

ӨЗІМ ТУРАЛЫ КӨП АЙТА БЕРМЕЙІН...

Ливингстонды тапқаннан кейін көп ұзамай, 33 жасында Стэнли өзінің махаббатын жолықтырды. Ол өзін әйелдер арасында жолы болғыш ретінде санамайтын, бірақ танымалдық оған Лондонға оралысымен қарым-қатынас шеңберін кеңейтуге мүмкіндік берді, сол кезде америкалық Элис Пайкпен танысты. Элис бар болғаны он жетіде және одан екі есе кіші еді. Бұл туралы Стэнли өзінің күнделігінде: «Африканың географиясы туралы өте аз білетін, басқа нәрселер туралы білетіні де солай-ау» деп жазған. Алайда сезіміне бас иген ол бір айдан кейін сөз салды. Үйлену тойы Стэнлидің келесі Африка экспедициясынан оралғаннан кейінгі мерзімге тағайындалды. Оның суретін су өткізбейтін қорапта жүрек тұсына сақтаған Стэнли

Құрлықтың шығыс жағалауынан Орталық Африкаға жол тартты. Ұлы Африка көлдерін алғаш айналып өту үшін сипатталған, Стэнли пайдаланған кеме Леди Элис деп аталды. Үш жарым мың мильден кейін ол саяхаттың ең қауіпті бөлігін бастап, батысқа қарай бет алды. Ол Леди Элис кемесімен Луалаба өзені бойымен төмен түсуді жоспарлады, ол өзеннің қайда – Нілге (Ливингстон теориясы), Нигерге немесе Конгоға (Стэнлидің дұрыс болжамы кейін расталған) – құятынын анықтағысы келді.

Луалабамен төмен түсер алдында Стэнли қалыңдығына салмағы небары 50 кг екенін, олар соңғы рет көрген сәттен бері 20 кг жоғалтқанын жазды. Ол 60 градус ыстықта дірілдететін безгек ауруымен де ауырды. Ол алдағы уақытта одан да үлкен қиындықтарға тап болатынын алдын ала болжады, бірақ Африка джунглиі сапарына дейін жазған соңғы хатта олар туралы айтқысы келмеді. «Менің саған деген махаббатым өзгермейді. Менің арным, тірегім, үмітім және маяғым сенсің, – деп жазды Стэнли қалыңдығына. – Мен өзіңе қайта оралғанша немесе ажалмен бетпе-бет келгенше сені ойлайтын боламын».

Стэнли келесі 3,5 мың миль қашықтықта Леди Элис кемесімен Конго өзені бойымен түсіп, «Ниама! Ниама! – Ет! Ет!» деп айқайлаған адамжегіштердің шабуылына төтеп бере отырып, осы үміттен күдер үзбеді. Оның жолдастарының тең жартысы саяхатын Атлант жағалауында аяқтады. Жол бір жылға жуық уақыт алды және, Стэнлиді қоспағанда, экспедицияға қатысқан барлық еуропалық қайтыс болды.

Өркениетке қайта оралған Стэнли қалыңдығынан келген хатты оқуға асықты, бірақ өзінің баспагерінен жағымсыз жаңалықтармен (және күмәнді леп белгісімен) келген хатты ғана тапты: «Енді мен бұл туралы жазу керек пе, әлде сіздің келуіңізді күткен дұрыс па деп ұзақ уақыт күмәнданған шетін тақырыпқа көшейін. Дегенмен сізге бұл туралы бірден хабарлағаным жөн шығар деп ойлаймын: сіздің қалыңдығыңыз Элис Пайк күйеуге шықты!»

Стэнлидің сөз салуы мен күткен үміті оның махаббаттағы тәжірибесіздігінің тағы бір дәлелі болды. Ол Африканы жүрек тұсындағы «бөтен әйелдің» портретімен кесіп өтті. Бірақ қалай болғанда да, Стэнли бұл таныстықтан және осы медальоннан пайда

көрдi, яғни олар оның көңiлiн проблемалардан басқаға бұрды. Ол Элистi өзiне адал болады деп алданып қалды, бiрақ саяхат кезiнде оған ең қайғылы жағдайларды жеңуге көмектескен «зәкiр» мен «маяк» едi. Сол сияқты, мейiрбикелер науқастардың көңiлiн өздерiнiң ауруынан басқа кез келген мәселеге аударуға тырысады, ал акушерлер босанған әйелдiң көзiн жұмдырмауға (бұл олардың ауырсынуға назар аудармауына мүмкiндiк бередi) тырысады. Олар Стэнли «Өзiн ұмытушылық» деп анықтаған жағдайдың рөлiн жете түсiнедi.

Стэнлидiң аштық пен аурудан бұралған адамдар бастаған джунглидегi жолы қаншалықты қорқынышты болса да, олардың «шексiз әрекеттерi опасыз ойларға орын қалдыру үшiн тым тартымды да қызықты болды». Стэнли рухани арылуды еңбектен көрдi.

«Үмiтсiздiк пен ессiздiктен қорғану мақсатында, маған өзiм ұмтылған мүдделер үшiн өзiмдi ұмытуға тура келдi... Мен өз марапатымды жолдастарым әрқашан бiлiп жүретiн, яғни олармен ниетiмiз бен мақсатымыз ортақ iстерге бар күшiмдi салып тырысудан таптым. Бұл менi шабыттандырды және моральдық тұрғыдан нығайтты».

Өзiн-өзi бақылауда «Мен»-нiң шегiнен шығу ұйғарылған. Ерiк-жiгер бiзге өзiмшiл сәттердiң тiлектерiн қанағаттандыруға бағытталған әуестiктi басу арқылы басқалармен бiрге өмiр сүруге мүмкiндiк бередi. Тарихтан мәлiм болғандай, адамдарды өзiмшiл мiнез-құлықтан алшақтатудың ең танымал тәсiлi дiни оқыту және өсиеттердi орындау болды. Бүгiнгi күнге дейiн бұл өзiн-өзi бақылаудың тиiмдi стратегиясы болып қалуда, оны кейiнiрек көремиз. Бiрақ, егер сiз Стэнли сияқты, дiнге сенбейтiн болсаңыз ше?

Жас кезiнде Құдайға деген сенiмiнен айырылған (Американың Азамат соғысы кезiндегi жаппай кескiлесуде) Стэнли басқа викториялықтарды мазалайтын сұрақ қойды: адамдар дәстүрлi дiни догмаларсыз қалай моральдық тұрғыда бай болып қала алады? Стэнли тәрiздi дiнге сенбейтiн көптеген танымал адамдар дiнге құрмет көрсеттi, бiрақ олар өздерiнiң парыздық сезiмдерiн орындаудың дүниелiк әдiстерiн iздедi. Итури нуының қорқынышты жолынан өту кезiнде ол Теннисонның «Веллингтон герцогiнiң өлiмiне арнауынан» сүйiктi үзiндiсiн оқып, адамдардың рухын көтердi:

Біздің арал тарихында қайталанған қанша рет,

Парыз жолы даңқ жолына айналған кез сонша көп.

Стэнли экспедициясының мүшелері оның қолдауын әрдайым дұрыс бағалай алмады (Теннисонның арнауы олардың кейбіреуі үшін тым көне стиль еді), бірақ оның көзқарасы өзін-өзі бақылаудың сенімді принципін – жоғары ойларға зейін қоюды бейнеледі. Осы стратегияның әрекеті жақында Нью-Йорк университетінен Кентаро Фудзита мен оның жетекшісі Яков Тропенің басшылығымен зерттеушілер тобы жүргізген сынақтан өтті. Олар менталдық процестерді жоғары немесе төмен деңгейге ауыстыру арқылы трансформация әдістерін қолданды. Жоғары деңгейлер абстракциялар және ұзақмерзімдік мақсаттар ретінде анықталды. Төмен деңгейлер – жоғарыға кереғар. Мысалы, адамдарға бірдеңені неге жасағандары немесе оны қалай жасағандары туралы ойлануға тапсырма берілді. «Неге» деген сұрақ психиканың жоғары деңгейіне және болашаққа назар аударуға бағытталған. «Қалай» деген сұрақ төмен деңгейге ауысады және қазіргі жағдайға зейін қоюға мүмкіндік береді.

Нәтижесі осыған ұқсас болған тағы бір тапсырма белгілі бір идеяның, мысалы, «Әнші» сөзінің айналасындағы жоғары және төмен қозғалыстар болды. Жоғары ойлауды қосу үшін адамнан: «Әнші ненің үлгісі бола алады?» – деп сұрады. Керісінше, төмен ойлауды қосу үшін адамға: «Әншіге мысал келтіріңіз», – деген сұрақ қойылды. Сөйтіп, жауап адамдарды терең немесе жан-жақты ойлануға мәжбүр етті.

Ойлау процесіндегі мұндай операциялардың өзін-өзі бақылауға тікелей қатысы жоқ. Дегенмен өзін-өзі бақылау деңгейі жоғары деңгейде ойлайтын адамдарда жоғарылады, ал қарапайым деңгейде ойлайтын адамдарда төмен болды.

Зейінді тар, нақты, «осында және қазірге» шоғырландыру өзін-өзі бақылауды төмендетеді, ал кең, дерексіз, ұзақмерзімдік көзқарас оны қолдайды. Бұл діни адамдардың өзін-өзі бақылау өлшемдерінде жоғары нәтижелерге қол жеткізуінің және Стэнли сияқты дінге сенбейтіндердің басқа трансцендентті ойлар мен тұрақты

мұраттардан пайда табуының себептерінің бірі. Стэнли Әрқашан өзінің жеке ұмтылыстарын оның қиялындағы анасының Өлер алдындағы өсиетімен – «мейірімді» болуға деген ұмтылыспен үйлестірді.

Нәтижесінде джунгли сынағынан аман қалуды, отбасынан қуылуды және ағылшын мекемесінің бас тартуын, сондай-ақ қалыңдығының опасыздығын бастан кешуде Стэнлиге оның «Қасиетті мақсат» ұстануға деген берік сенімі көмектесті.

VIII тарау. ЭРИК КЛЭПТОН МЕН МЭРИ КАРРДЫҢ ІШІМДІКТІ ТАСТАУЫНА НЕ КӨМЕКТЕСТІ?

*Қасиетті Құдай ана, қабыл етші
дұғамды,*

*Мың рет сені қарғап ем, кешіре гөр
күнәмді.*

*Арбауына түсіппін ашу деген елестің,
Қасиетті Құдай ана, еркім өзімде емес-ті.*

Эрик Клэптон, «Қасиетті Құдай ана» әнінен

*Егер маған бір жыл бұрын тізерліп тұрып
тәсбих тартасың немесе Ғибадатханада өз
күнәларыңды санамалап сыбырлап отырасың
десе, онда күлкіден өлген болар едім...*

*Керісінше, мен өзімді сырықпен билеуші,
халықаралық тыңшылыққа, есірткі
тасымалына, кісі өлтіруге қатысушы ретінде
елестете алар едім.*

Мэри Карр, «Жарық» естеліктер кітабынан

Эрик Клэптонға^[29] өз-өзіне қол жұмсау туралы ой келген сайын, ал бұл ой оған жиі келетін, оны бір нәрсе: егер өзін өлтірсе, енді ішімдіктен қағылатыны туралы ой тоқтататын. Оның ішімдікке тәуелділігі тым тұрақты еді және оны кокаин, героин және басқа да қолы жететін есірткілерге азды-көпті елігуі толықтырып отыратын. Эрик шамамен қырық жасында алғаш рет «Хейзелден» клиникасына детоксикацияға түскен кезде, дәрігерлерге валиум қабылдайтыны туралы ескертпеуіне байланысты, өліп қала жаздады. Ол валиумды «әйелдердің дәрісі» деп санайтын, сондықтан ол басқа қызықты заттар мен дәрі-дәрмектердің аясында оны естен шығарған.

Ол клиникадан шыққаннан кейін бірнеше жыл бойы ішімдік ішкен жоқ, бірақ жаздың бір кешінде, Эрик Англиядағы үйіне жақын орналасқан пабтың тұсынан өтіп бара жатқанда, оған бір ой келді. «Менің таңдаулы жадым, – деп еске алады Клэптон, – лайм салынған үлкен құтыдағы сырамен пабта отырған жазғы кешті, яғни жердегі жұмақты еске түсірді. Неге екені белгісіз, ол менің ішімдік ішкенде, есірткі пайдаланғанда оқтаулы мылтықпен өз-өзімді өлтіруді ойлаған түндерді еске салмады».

Ол сыраға тапсырыс беріп, көп ұзамай қайтадан ішімдік пен суицидтік ойлардың тұтқынына түсті. Осындай көңілсіз кештердің бірінде ол Құдайдан көмек сұраған «Қасиетті Құдай ана» әнін жаза бастады. Ол мансабына нұқсан келтірді, отбасынан айырылды, мас күйінде көлік жүргізіп, көлік апатына түсті, бірақ өзін тоқтатуға дәрменсіз болды. Ұлының дүниеге келу қуанышы оны емделуге – «Хейзелденге» оралуға мәжбүр етті, бірақ оңалту курсының соңына қарай ол бәрібір бөтелкені ұмыта алмады.

«Мен үнемі ішуді ойладым», – деп жазады Клэптон өзінің өмірбаянында. – Мен әбден торықтым, бойымды үрей билеп алды. Менде күресуге күш қалмады. Сонда мен Құдайдың мейіріміне бас ию нені білдіреді дегенді ойладым. Бұл мен үшін мүмкін емес дүние, менмендігім бұған жол бермеді. Алайда мен жалғыз жеңе алмайтынымды түсіндім, – тізе бүгіп, рақым сұрадым». Өзінің айтуынша, осы сәттен бастап ол бірде-бір рет, тіпті Нью-Йорктегі 34-

ші қабаттан құлап өлген ұлының мәйітін анықтайтын сол қорқынышты күні де ішімдік ішуді ойға алған емес.

Кеңінен таралған пікірге қарамастан, ішімдік адамдарды ақымақтыққа немесе зиянды Әрекеттер жасауға итермелемейді; іс жүзінде ішімдік шектеулерді ғана жояды. Бұл өзін-өзі бақылауды екіжақты төмендетеді: қандағы глюкозаның деңгейін азайтады және өзіндік сана-сезімді бұлдыратады. Осылайша бұл ішкі қақтығыстардың салаларына, яғни Әдетте ішкі тыйымға жататын (мысалы, біреумен жыныстық қатынаста болу, көп ақша жұмсау, төбелесу немесе мас болу) жағдайларға Әсер етеді. Жағдайға ұзақ мерзімге созылған ішу басталғанға дейін араласу керек, егер «Хейзелден» клиникасының білікті қызметкерлері сіздің жаныңыздан табылса – бұл оңай. Бірақ бұған жалғыз қарсы тұруға күшті қайдан аласың? Клэптонның «Құдайдың рақымына бағыну» туралы шешімі неліктен оған өзін-өзі бақылауды қосып берді?

«Атеист менің осы заттарға көзқарасымды өзгерткенімді айтар, бұл белгілі бір деңгейде дұрыс та. Бірақ одан да жоғары бірдеңе бар», – дейді Клэптон. Содан бері ол күн сайын таңертең және кешқұрым тізерлеп тұрып көмек сұрап сыйынады, өйткені өзі бойсұнуға тиіспін деп санайды.

Рас, бұл, «Өтірікшілер клубы» бестселлерінің авторы Мэри Каррдың^[30] Техастың шығысындағы мұнайлы қалашықта өткен жасөспірім шағындағы ұятсыз агностик жағдайындағыдай, кейде уақытты талап етеді. Кітапта маскүнем анасының жеті рет тұрмысқа шыққаны, қызының ойыншықтарын өртегені және қызын өлгенше ұрғаны туралы баяндалады. Мэри бойжетті, Әйгілі ақын болды және ол ішімдікке тәуелділікпен күресуге шешім қабылдады. Бірде ішімдікті үзіліссіз ішкеннен кейін, көлігі тас жолдан ұшып кеткен кезде, Карр ішімдікті тастауға шешім қабылдады және «Анонимді алкогольизм» қоғамдастығының кодексіне сәйкес, жоғары күштен көмек сұрамақшы болды. Ол едендегі жастыққа тізерлеп отырды және өмірінде бірінші рет өз нұсқасында жеке дұға жасады. Оның тауып айтқан бар жақсы сөзі «Құдіретті күш, сен қайда жүрсің?» болды. Ол Құдайға қатысты ешнәрсеге сене алмады, бірақ Әр кеш сайын ішімдік ішпегені үшін алғыс айтатын еді. «Жарық» естелік

кітабында баяндалғандай, бір аптадан кейін Мэри күнделікті кешкі ризашылық дұғасына басқа заттарды, сондай-ақ ақша сияқты қажет нәрселерді қоса бастады.

Ол жоғары күшке күмән келтіруін жалғастыра берді, ал АА^[31] қоғамының мүшелері оны «Құдайдың еркіне мойынсұнуға» көндіруге тырысқанда, ол: «Егер мен Құдайға сенбесем ше? Бұл манекеннің алдына отырғызып, оған ғашық бол деген сияқты ғой. Сезімді қалай мәжбүрлейсіз», – деді. Дін оған мүлде қисынсыз тәрізді көрінді. Алайда Морганның кітапханасындағы Нью-Йорктің жазушыларына арналған коктейль кезінде ішімдікке зауқы соққан ол әйелдер бөлмесіне жүгіріп барып, кабинаға кіріп, тізерлеп: «Мені ішімдіктен сақтай гөр. Мен тілегімді дұрыс айтпағанымды білемін, бірақ бұл мен үшін өте қажет. Өтінемін, өтінемін, өтінемін!» – деп дұға тілей бастады. Клэптонның басынан өткендей, оған дұға көмектесті. «Менің басымдағы ой сиқырмен тоқтаған сияқты», – деді ол.

Ғалымдар табиғаттан тыс деген сенімге құлақ аспайды, бірақ діннің рөлін аса ықпалды қоғамдық құбылыс ретінде таниды, оның аясында мыңжылдықтар бойына өзін-өзі бақылаудың тиімді механизмдері құрылған және дамыған. Егер «Анонимді алкоголизм» қоғамдастығы пайдалы ешнәрсе жасамаған болса, олар Эрик Клэптон және Мэри Карр сияқты миллиондаған ізбасарды өз қатарына тарта алмас еді. Жоғары күш оларға өзін-өзі бақылауды қоса ала ма? Немесе дінге сенбейтіндер де сене алатын басқа бірдеңе бар ма?

АА ЖҰМБАҒЫ

«Анонимді алкоголизм», конфессиялық діндерді қоспағанда, өзін-өзі бақылауды нығайту бойынша тарихтағы ең үлкен бағдарлама болуы мүмкін. Ол кәсіби және клиникалық бағдарламаларға қарағанда, ішімдікке тәуелді адамдарды көбірек тартады, ал көптеген психотерапевтер үшін өз клиенттерін АА жиналыстарына бағыттау әдеттегі тәжірибеге айналды.

АА бөлімдерінің жұмысы өзара тәуелсіз, оларда қатысушылардың анонимділігі сақталады және жүйелі жазбалар

жүргізілмейді, бұл осы ұйымға зерттеу жүргізуді барынша күрделендіреді. Бөлімдердің әрқайсысы бірдей «12 Қадам» бағдарламасын ұстанады, бірақ қадамдар арнайы жасалған жүйе емес – бұл қасиетті елшілер санына сәйкес таңдалған сан.

АА мүшелері алкогольизмді қант диабетімен, гипертониямен, күйзеліспен немесе альцгеймер ауруымен салыстыруды ұнатады, бірақ мұндай ұқсастықтар күмәнді. Алкоголизмнің физиологиялық аспектілері бар және кейбір адамдар оған генетикалық тұрғыдан бейім, бірақ АА-ға бару ауруханаға баруға ұқсамайды. Шеңбер құрып отыратын және өзара бір-бірін қолдауға тырысатын диабетиктер мен гипертониктер емделмейді. Жүрек ауруынан немесе Альцгеймер ауруынан бас тарту туралы қатаң шешім қабылдау мүмкін емес. Алкоголизм – кешенді құбылыс, және бұл ғалымдарды АА-ны зерттеу нәтижелерінің кереғарлығы жөнінде бас қатыруға мәжбүр етеді.

Кейбіреулер жүйелі деректердің болмауы АА тиімділігіне күмән келтіреді деп санайды; ал басқалардың пікірінше, зерттеушілер өзара байланысты факторларды қалай дұрыс түсіндіру керектігін тіпті түсінбейді.

АА қоғамын жақтаушылар жиналыстарға үнемі қатысатын маскүнемдер әдетте сирек қатысатындарға қарағанда сирек ішетініне назар аударады. Сыншылар себеп-салдарлық байланысқа толық сенімді емес: нақ осы жиналыстарға қатысу адамның ішімдіктен бас тартуына көмектесе ме, әлде ол ішпеген кезеңдегі жиналыстарға жиі қатыса ма? Ішімдіктен бас тарта алмаған адам қайтадан келуге ұялуы мүмкін бе? Немесе ол ішімдіктен құтылуды бастағанда оның мотивациясы аз және үлкен психологиялық проблемалары болды ма?

Осы қарама-қайшылықтарға қарамастан, ғалымдар АА қоғамының ұтымдылығына растау таба алды. Стэнфорд университетінен Джон Маккеллардың басшылығымен мамандар тобы екі жыл ішінде ішімдікке қатысты проблемасы бар 2000-нан астам ер адамды бақылады және АА кездесулеріне қатысу арқылы болашақта бұл проблемалар азайды деген қорытындыға келді. Сонымен қатар АА қоғамының оң әсері бақылау субъектілерінің мотивация деңгейі мен психологиялық проблемалары ескеріле отырып, деректер түзетілгеннен кейін де байқалды.

Басқа зерттеушілердің пікірлері бойынша АА, әйтеуір, кем дегенде жоқтан жақсы. АА мүшелерінің қайта ішіп кету бойынша пайызы жоғары, бірақ әдетте содан кейін олар ішімдіктен бас тартуды қайталайды. Іс жүзінде АА тиімділігі алкоголизмді кәсіби емдеуден кем емес.

1990 жылдары жасалған МАТСН кең ауқымды зерттеу жобасы «алкоголизмді емдеудегі барлық әдіс пайдалы, бірақ ол әрқилы адамдар үшін әртүрлі дәрежеде» деген болжамды тексеруге арналған. Біреулерге – АА, басқаларға кәсіби терапия көмектеседі. Жобаға қатысушы маскүнемдердің бір бөлігі АА қоғамдастығына жіберілді; басқалары кәсіби мамандардың жетекшілігімен екі бағдарламаның (танымдық мінез-құлық терапиясы және мотивацияны арттыру психотерапиясы) бірі бойынша психотерапиядан өтті. Онымен қоса, кейбір маскүнемдер осылай емдеуге кездейсоқ іріктеу әдісі арқылы барса, аурулардың бір бөлігі олар үшін ең қолайлы деп саналған бағдарламалардан өтті.

Бірнеше жылдан кейін әсер етудің барлық әдістері шамамен бірдей тиімді екені және тіпті емдеудің оңтайлы әдісін таңдау нәтижеге ерекше әсер етпейтіні белгілі болды. (Шындығында, мүлдем емдемеуге қарағанда, кез келген емдеудің артықшылығын да растау мүмкін болмады, өйткені экспериментке бақылау тобы қатысқан жоқ.

Бағдарламаға қатысушылар дәл осындай нәтижелерге өз бетінше қол жеткізе алмас еді дегенді растау осылайша мүмкін болмады.)

Өзін-өзі бақылау ереже белгілеуден немесе мақсат қоюдан басталатыны бізге мәлім. Сондай-ақ АА адамдардың өз алдына жалпы нақты және орындалатын міндет қоюына көмектесетінін білеміз, ол – бүгін ғана ішпеу (АА қоғамының негізгі ұраны: «Біз бүгін өмір сүрудеміз»). Өзін-өзі бақылау мониторингті қажет етеді және осы кезде де АА көмекке келеді: жиналыста сөйлеуші әңгімені қанша күн бойы ішпей жүргенін хабарлаудан бастайды. Кейде АА мүшелері өзіне «демеуші» тандайды және онымен тұрақты, кейде тіпті күнделікті байланыста болады, бұл да мониторингтің күшті құралы.

Тұрақты кездесулер АА мүшелеріне әлеуметтік қолдау көрсетеді. Егер әңгіме қоғамдық мойындауға қатысты болса, маскүнемдер мен

нашақорлар да (басқа адамдар сияқты) өзін-өзі бақылаудың таңғалдырар ерліктеріне қабілетті келеді. Олардың проблемаларының қайнаркөзі көбінесе нақ әлеуметтік факторлар саналады.

Көптеген адамдар ішімдік пен темекіні алғаш татып көргенде соншалықты ләззат алмайды. Ал ағзаға бейтаныс затты енгізу – қорқынышты жағдай. Бірінші рет героинді инемен салу үшін айрықша батылдық қажет. Алайда жасөспірімдер, егер осы «мықты» әрекет құрдастары алдында оның беделін арттыратынына сенімді болса, өз қорқынышына да, атаанасының ескертуіне де, денесінің ауырсынуына да немесе өлім қорқынышына да – барлығына селқос қарайды. Ішкі тыйымдарды жеңу үшін және өздерінің жағымсыз сезімдерін жасыру үшін ғана олар өзін-өзі ұстауға жүгінеді.

Бірде жас Эрик Клэптон достарымен бірге джаз фестиваліне барды. Кешқұрым олар пабта ішімдік ішті, ал таңертең ояңғанда бейтаныс жерде жалғыз жатқанын көрді. «Мен бір тиынсыз, лас және былғаныш күйде едім, өзімнің қайда екенімді де білмедім. Бірақ ең қызығы – осы жағдай маған қатты ұнады. Мен алғаш рет мас болып, өзімді таңдаулы адамдарға арналған қандай да бір маңызды, ғажайып клубка мүше болғандай сезіндім», – деп еске алады ол.

Бұл – әлеуметтік орта әсерінің жағымсыз жағы. Жағымды әсер Клэптон мен Каррға көмектескен АА мүшелері сияқты адамдарды, әсіресе әділ жолға түскен «қиыншылық жақындастырған достарды» қолдау мен түсінуге ұмтылудан басталады. Бұл адамдардың қолдауы атышулы «12 қадамнан» немесе жоғары күшке сенуден айтарлықтай маңызды болуы ықтимал. Мүмкін, олар жоғары күштің өкілі де шығар.

ҚОҒАМДАСТЫҚТЫҢ ЫҚПАЛЫ: ЖҰМАҚ ПЕН ТОЗАҚ ПА?

Таяуда Балтимор қаласында алкоголизм мәселесі бойынша қызықты зерттеу жүргізілді. Олар сот шешімімен емделіп жүрген ер адамдар тобын зерттеді, емделмеген жағдайда олар колонияда жазасын өтеуге тиіс еді. Осыған байланысты зерттеу субъектілерін ішімдікті өз еркімен тастағандар деп санауға болмайтын. Шамасы,

олар емделуді түрмеге балама ретінде тандаған тәрізді. Мэриленд университетінің Карло Ди Клемме бастаған ғалымдары көптеген психологиялық құрамдастарды өлшеді және сонан соң бірқатар гипотезаларды тексеру үшін бірнеше ай бойы нәтижелерді қадағалады. Гипотезалардың көпшілігі расталмады. Бірақ ғалымдар емдеудің сәтті өтуіне және қайта ішіп кету деңгейінің ықтималдығына ықпал ететін бір маңызды сыртқы факторды атап көрсетті. Ол – адамның үзіліссіз ішіп кетуі немесе барда екі стақанмен шектелуі. Ішімдіктен аулақ болуға немесе ішуді айтарлықтай шектеуге тырысқан маскүнемдер өздерінің күш-жігері көмекке зәру және қоғамдық қолдауға мұқтаж екенін растады.

Әлеуметтік қолдау – екі жақты жағдайда түсінуге болатын ерекше құбылыс. Көптеген зерттеулер жалғыздықтың күйзеліске душар ететінін растайды. Әлеуметтік жан-жақты байланыстарды қолдайтын жандарға қарағанда, жалғыздікті адамдар физикалық және психикалық ауруларға көбірек ұшырайды. Сонымен қатар салауатты өмір салтын ұстанушылар тәуелді адамдармен қарым-қатынастан қашқақтайды. Екінші жағынан, жалғыздық денсаулыққа қатысты әртүрлі проблемалардың, соның ішінде маскүнемдік пен нашақорлықтың дамуына ықпал етеді.

Сондай-ақ әлеуметтік қолдау әрқилы болуы ықтимал. Достардың болуы физикалық және психикалық денсаулыққа оң әсер етеді. Алайда егер сіздің достарыңыз маскүнем және нашақор болса, онда олардың сіздің қалауыңызды тежеуге көмектесуі екіталай. Олар бірлесіп ішуге мүмкіндік туатын қарым-қатынасты тікелей немесе жанама түрде ынталандыратын болады.

Заманауи зерттеулердің мәліметтеріне сәйкес, тұрақты таныс ортасы қолдаған жағдайда адамдар көбірек ішеді. Осы орайда АА қоғамдастығына ұқсас топтар өте пайдалы болуы мүмкін. Өмірінің көп бөлігін өзі тұрғыластардың арасында өткізген маскүнемдер қоршаған ортаның қысымы мүлдем басқа, пайдалы жаққа бағытталуы мүмкін деп ойламайды. Клэптон «Хейзелден» клиникасына түскенге дейін ешкімнен көмек іздемеді. Карр алғаш ішімдікті тастауға деген талпынысында АА қоғамдастығы жиналыстарына шын ниетімен қатысуға тырысты, бірақ топтағы адамдардың әрқилылығы мен ішімдіктен жаңадан бас

тартқандардың тым ынталы сөздері оның наразылығын тудырды, сондықтан ол сәл оқшау болуды жөн санады.

Топтың әсер ету күшінің бір бөлігі өзге маскүнемдердің басынан кешкен оқиғаларын үнсіз және мұқият тыңдауға байланысты. Топтың жаңа мүшелері үшін бұл мүлдем мән-мағынасыз көрінеді, өйткені адамдар қорытынды жасамайды және бір-біріне ақыл-кеңес бермейді, бар болғаны өз өмірі туралы жай баяндайды. Алайда мұндай баяндаулар адамның өз ойын жүйелеуіне, өз мінез-құлқын бақылауына және болашаққа мақсат қоюына көмектеседі. БЫқласпен тындайтын аудитория алдында дауыстап айтылған жеке мақсат неғұрлым шынайылыққа ие болады. Жақында танымдық психотерапиядан өткен пациенттерге жүргізілген зерттеу әдетте біреудің қатысуымен, әсіресе жақын адамның қатысуымен қабылданған шешімдердің орындалатынын растады.

Темекі шегу ұзақ уақыт бойына темекі шегушінің миы мен ағзасынан келіп тұратын жеңілмейтін сигналдарға байланысты мәжбүрлі (байланған) мінез-құлық деп саналды. Бір таңғаларлық жайт – 2008 жылы Жаңа Англия медициналық журналында Николас Кристакис пен Джеймс Фаулердің әлеуметтік ортаның темекі шегуден бас тартуға ықпалын сипаттаған мақаласы жарияланды. Жаман әдеттен бас тарту қоғамдастыққа вирус ретінде таралуы мүмкін, яғни ерлі-зайыптылардың бірі темекіні тастаған жағдайда екіншісінің мүмкіндігі артады. Ал ағасы, әпкесі немесе досы темекіні тастаса, мүмкіндік одан сайын жоғарылайды. Әңгіме шағын фирма туралы болса, тіпті әріптестердің мінез-құлқы да нәтижеге әсер етеді.

Темекі шегуді тастауға қабілеттілер – тастады, ал әлі жалғастырып келе жатқандардың ешқашан қолынан келмейді деген пікір де бар. Алайда зерттеу нәтижелері бұл пікірді жоққа шығарады. Жалғыз адам, шындығында, темекі шегуді жалғастыруға бейім, бірақ темекі шекпейтін қоғамдастықта олар темекіні тастауға мойынсұнады, яғни бұл осы мәселеде әлеуметтік үлгі мен қоғамдық қолдаудың маңызына байланысты. Семіруді зерттеу әлеуметтік ықпалдың осындай факторларын анықтады, оны төменде талқылайтын боламыз.

ӨЗІН-ӨЗІ БАҚЫЛАУДЫҢ ҚҰДІРЕТТІ СИПАТЫ

Егер сіз діншіл болсаңыз және Құдайдан ұзақ ғұмыр сұрасаңыз, тілегіңізді беруі де мүмкін. Сіздің қай Құдайға табынуыңыз маңызды емес. Психолог Майкл Маккаллохтың (дінге сенбейтін) зерттеулері дін жолын ұстану ұзақ өмір сүруге ықпал ететінін көрсетті. Ол діншілдікті зерттеуге байланысты 30-дан астам әртүрлі зерттеу нәтижесін іріктеп, ұзақ уақыт бойы осы зерттеулерге қатысушыларды бақылап отырды.

Сөйтсе, дін жолын ұстанбайтын адамдар ертерек қайтыс болады екен, ал дінге толығымен сенушілердің кез келген белгілі жасқа дейін өмір сүру ықтималдығы 25 пайызға жоғары. Тірілер мен өлілер салыстырылды деп есептеген жағдайда – бұл өте үлкен артықшылық, ал кейінгі бағалау 2000 жылы жарияланған нәтижені растады. Ұзақ жасаушылардың арасында Құдай олардың дұғаларын естиді деп санаушылар болуы сөзсіз. Дегенмен әлеуметтанушылар, оны зертханалық жағдайда тексеру мүмкін болмағандықтан, Құдайшылдықты гипотеза ретінде қабылдамады және оның анағұрлым қарапайым себептерін тапты.

Діншіл адамдар жағымсыз (маскүнемдік, қауіпті жыныстық қатынас, темекі шегу және есірткі қолдану сияқты) әдеттерге бейім емес. Олар көбінесе көлікте белбеуді бекітіп отырады, тіс дәрігеріне барып тұрады, дәрумендер қабылдайды. Оларға үлкен әлеуметтік қолдау көрсетіледі және діни сенімі оларға психологиялық проблемаларды және өмірде ұшырасатын қиыншылықтарды қиналмай жеңуге көмектеседі.

Майами университетінің ғалымдары – Маккаллох және оның әріптесі Брайан Уиллоуби кейінгі 80 жыл ішіндегі діни тақырыптағы жүздеген зерттеулерді талдады және «дінге сенушілерде өзін-өзі бақылау атеистерге қарағанда жақсы дамыған» деген тұжырымға келді. Зерттеу нәтижелері 2009 жылы осы саладағы ең беделді де байыпты журналдардың бірі – «Психологиялық бюллетеньде» жарияланды. Діни сенімнің кейбір әсерлері айқын болды: дін отбасылық құндылықтар мен әлеуметтік үйлесімділікке артықшылық береді. Ал онша айқын емес салдары: дін жеке тұлғаның әртүрлі мақсаттар мен құндылықтар арасындағы ішкі

конфликтілерінің деңгейін төмендетуге мүмкіндік береді. Жоғарыда атап өткеніміздей, бір мезгілде Қарама-Қайшы міндеттер Қою Өзін-Өзі бақылауды әлсіретеді, ал діни сенім дінге сенушілердің басымдықтарын анағұрлым айқындай отырып, аталған мәселелерді шешуге ықпал етеді.

Діншілдік Өзін-Өзі бақылаудың негізгі екі механизміне: ерік-жігерді нығайтуға және Өзін Қадағалауға әсер етеді. 1920 жылдардың Өзінде-ақ зерттеушілер жексенбілік мектеп оқушылары Өзіндік тәртібімен ерекшеленетініне назар аударған болатын. Мұғалімдер мен ата-аналардың айтуынша, діншіл балалар импульсивті емес. Бізге тұрақты дұғаның немесе басқа діни тәжірибенің Өзін-Өзі бақылау деңгейіне әсері туралы қандайда бір зерттеулер беймәлім, алайда бұл рәсімдер де, біз қарастырған басқа жаттығулар сияқты (арқаны тік ұстап отыру немесе Өз сөзінді бақылау), ерік-жігерді нығайтады деп болжауға болады.

Рухани медитациялар зейінді жоғары деңгейде басқаруды қажет етеді. Зен медитациясын алғаш меңгеру кезінде, сыртқы ойлар мен ішкі диалогке алаңдамау үшін, тыныс алу процесіне толығымен зейін қою және Өз деміңізді ішке тартуды онға дейін санай отырып, санауды қайта-қайта қайталау ұсынылады. Осы әдіс ақыл-ойды тәртіпке келтіреді, яғни зейінді Өз тыныс алу процесіңізді аңдауға қайтара отырып, ішкі монологтің қарқынын бәсеңдетуге мүмкіндік береді. Бұл тәсбихпен дұға етуге, иудейлердің діни әндеріне және индуистердің мантрасына да қатысты. Құлшылық етушілер мен медитация жасаушылардың миын зерттеу барысында Өзіндік реттеу мен зейінді бақылауға жауап беретін аймақтардың белсенділігі анықталды. Психологтер діни ұғымдардың әсер ету көрінісін бейсаналы деңгейде қадағалады: онда адамдарға бірін-бірі ауыстыратын «Құдай» және «Киелі кітап» сияқты сөздерді жылдам көрсетіп отырды, сондықтан олар оны түсініп үлгермеді. Содан кейін олардың осы тәртіппен елігуге теңдестірілетін (есірткі, некеге дейінгі жыныстық қатынас) сөздерді көрсетуге қатысты реакциясы баяулады. Маккаллохтың айтуынша, «шамасы, адамдардағы сенім осы азғыруларды басу арқылы теңдестіріледі», ал дұғалар мен медитация «Өзін-Өзі бақылауды дамытудың жанама факторлары» ретінде қызмет етеді.

Діни сенімдегілер күнделікті істерін жүйелі түрде үзе отырып, Құлшылықпен айналысу арқылы өзін-өзі бақылауды күшейтеді. Ислам күніне бірнеше рет белгіленген уақытта Құлшылық етуді талап етеді. Көптеген діндер бойынша ораза ұсталады. Мысалы, иудаизмде – Йом Киппур, мұсылмандарда – Рамазан айы және христиандарда – 40 күндік Ұлы ораза. Сонымен қатар тағамға қатысты белгілі бір ережелер бар, айталық, кошер, халал немесе вегетариандық. Кейбір дұғалар мен рәсімдер белгілі бір қалыпты (атап айтқанда, тізерлеп тұру немесе малдас құрып отыру) және оны сақтауға тиісті күш салуды қажет етеді.

Дін сонымен қатар өзін-өзі бақылаудың тағы бір маңызды элементі болып табылатын өз мінез-құлқын қадағалауды міндеттейді. Діни сенімдегілер көзге көрінбейтін біреу өздерін үнемі бақылап отырғандай сезінеді. Және олардың барлық әрекеттері мен қылықтарын көріп қана қоймай, сонымен қатар асыл ойларына еніп алады және жалған ниетке алданбайды. Марк Болдуиннің экспериментінде студент қыздар компьютер экранындағы сексуалдық мазмұндағы мәтінді оқыды, сонан соң бейсаналы деңгейде оларға Рим Папасының портретін көрсетті (бірнеше секундқа). Осыдан кейін католик студент қыздардың өзін-өзі бағалау нәтижелері төменірек болды; мүмкін, Рим Папасының бейнесі оларда бейсаналы түрде көрініс бергендіктен, олар эротикалық мәтінді оқығаны үшін өздерін көбірек кінәлі сезінген болар.

Дінді насихаттау басынан бастап сыйынуға бару, дұғаларды жаттау және ережелер мен ұйғарымды сақтау сияқты белгілі бір тәртіпті қабылдауды білдіреді. Діни сенімдегі адамдарда өзін-өзі бақылаудың жоғары болуы себептерінің бірі – діни тұрғыдан басқарылатын топ мүшелерінің өзін-өзі бақылау деңгейі анықталуы бойынша ортадан жоғары. Дегенмен осы факторды ескере отырып, ғалымдар діни сенім өзін-өзі бақылаудың артуына ықпал ететінін және өзін-өзі бақылауды арттыру мақсатында дінге жүгінген көптеген адамдар оны инстинктивті түрде сезінетіндерін айтады.

Мэри Карр бұрын ешқашан Құдайға сенбейтін, енді беріле сенгені соншалық – ол католик рәсімімен шоқынуды қабылдады және «Қасиетті Игнатийдің Рухани жаттығулары» курсы бойынша қалжырататын бірқатар дұғалар мен басқа діни тәжірибелерден өтті.

Мұндай жолдан өтуге жұрттың бәрі бірдей қабілетті емес. Егер сіз өз ұстамдылығыңызды нығайту үшін католицизмді қабылдағыңыз келсе немесе кез келген басқа конфессияға кіргіңіз келсе де, терең діни сенімсіз жетістікке жетуіңіз екіталай. Психологтердің пікірінше, діни қызметтерге қандай да бір әсер қалдыру, танысу мақсатында және т.б. сыртқы себептермен баратындар шынайы діни сенімдегілерге тән өзін-өзі бақылау деңгейіне жете алмайды. Маккаллохтың тұжырымы бойынша діни сенімдегілердің өзін-өзі бақылауы Құдайдың қаһарынан қорқудан емес, олардың жеке мақсаттарына киелі сипат беретін өздері қабылдаған құндылықтар жүйесінен туындайды.

Ол агностиктерге өздеріне тән қасиетті құндылықтарды жинақтауға кеңес береді. Бұл өзгелерге көмектесуге Деген (Генри Стэнлидің Африкада құл саудасын тоқтату жөніндегі «игі мақсатына» ұқсас) шынайы ниет болуы мүмкін. Сондай-ақ бұл адам денсаулығын жақсартуға, гуманитарлық құндылықтарды таратуға немесе табиғатты болашақ ұрпаққа сақтауға деген ұмтылыс болуы ықтимал. Қоршаған ортаны сақтау үшін күрестің дәстүрлі діндер ежелгі маңызын жоғалтқан нақ дамыған елдерде қуатты қолдау табуы кездейсоқ емес.

«Тауратты» бір шетке ысырып қойған адамдардың жаңадан жазылған ережелері бар кітаптарды сатып ала бастауы бекер емес. Олар Он өсиеттің орнына «12 қадам», «Сегіз жол» немесе «Жеті дағдыны»^[32] оқи бастады. Олар Мұсаның шындығына сенбесе де, қасиетті тақтайшалар идеясын ұнатады. Аталған ережелер мен догмаларға сіз селқос қарауыңыз мүмкін, бірақ оларды пайдасыз ескішілдік ретінде теріске шығару қажет емес. Осы ұйғарымдарға жеткілікті статистикалық мәліметтермен, математикалық кестелермен, ойын теориясы мен экономикалық терминдерге берілген сілтемемен бекітілген тағы бір көзқарас бар, сондықтан бұл атеистік көзқарастағы ғалымдарға да сенімді көрінеді.

НАҚТЫЛЫҚ

Эрик Клэптон кезекті рецидивке тап болғанда және жаздың бір кешінде бір стақан ішімдік ішу үшін паб жанына тоқтаған кезде, оны

Құртқан гиперболалық дисконттау деп аталатын нәрсе еді. Бұл ұғымды егжей-тегжейлі түсіндіру ғылыми құралдарды пайдалануды талап етеді, алайда біз метафора және ескі аллегориямен шектеліп көрелік.

Осы жазғы кеште Эрик Клэптонды, XVII ғасырдағы Pilgrim's Progress (Тәуап саяхаты) аллегориясының кейіпкері сияқты, түзелу жолындағы тәубасына келген күнәһар ретінде елестетіп көріңіз. Сондай-ақ ол Құдай қаласына апаратын жолмен саяхатқа шықты делік. Біз азғырушылықты өзімізге тікелей жақын болмағанда елемеуіміз мүмкін, ал көз алдымызда болған кезде біз алдағы уақытты және ұзақмерзімдік мақсаттарымызды естен шығарамыз.

Әйгілі психиатр және Ардагерлер істері жөніндегі департаменттің экономикалық мінез-құлық бойынша маманы Джордж Эйнсли бұл әлсіздіктің табиғатын жедел және кейін берілетін марапатқа қатысты танымал эксперименттердегі айла-амалдар арқылы зерттеді. Ол қысқамерзімдік елігуге жақындаған сайын болашақ пайданың дисконтталуы гиперболалық қисықпен сипатталатынын анықтады, осыдан «гиперболалық дисконттау» термині пайда болды. Болашақты құнсыздандырған кезде (бір сағаттық өмірден арғысын ойламайтын Вермонттағы есірткіге тәуелділер сияқты), сіз ертеңгі «бас жазуды» ойламайсыз және қалған уақытта салауатты өмір салтын ұстануға берген антыңызға көңіл қоймайсыз да.

Болашақтағы осы артықшылықтардың барлығы қазір пабта іске асырылатын жақын перспективамен салыстырғанда тым ұсақ болып көрінеді; аялдап, бір стақан ішкенде не жамандық бар?

Ең қарапайым саясат – пабтан барынша қашық жүру. Әрқашан негізгі жолға бұрылуға және қауіпті таяу қашықтыққа жақындамай, айналып өтуге болады. Алайда әрдайым осыны орындауға сенімділік бар ма? Егер келесі ауылда айналып өтуге болмайтын таверна болса ше? Өзін Құдай қаласына апаратын жол жабық екенінен сезіктенген саяхатшы Эрик өз-өзімен саудаласа бастайды: «Ертең мас болдым не, бүгін іштім не? Бір-ақ рет өмір сүреміз! Түбіне дейін!» Ал бүгін ішпеу үшін ол ертең де ішпейтініне сенімді болуы керек.

Оған «нақтылық» керек, бұл терминді Эйнсли адвокаттардан алған. Екі жақты түсіндіруге келмейтін түсінікті, қарапайым ережелер бар. Егер сіз «бірқалыпты» темекі шегуге немесе ішуге уәде

берсеңіз, бұл тіпті айқын емес. Бірқалыпты күй мен қанағатсыздықтың арасындағы шекара көмескі, яғни шекаралық нүктенің болуы туралы меңзеу де жоқ. Міне, осылай болғандықтан және ұсақ күнәларға көңіл аудармауға үйренгендіктен, тым шектен шыққаныңызды байқамай қалуыңыз мүмкін. Бірақ нағыз айығу ережесі ешбір бұралаңға жол бермейді, – кез келген уақытта ешқандай ерекшеліксіз толығымен бас тарту керек. Өкінішке орай, бұл өзін-өзі бақылаудың барлық саласына қолданыла бермейді (диета ұстаушы тамақтан мүлдем бас тарта алмайды), бірақ көптеген жағдайларда бұл өте пайдалы болуы мүмкін.

Эрик Клэптон өзі үшін нақтылықты «Хейзелденде» ашты және, өзінің ұлы қайтыс болғаннан кейін көп ұзамай АА жиналысына төрағалық еткенде, оның күшін тағы да бағалай алды. Бұл «12 Қадамның» үшіншісі – өз еркіңізді жоғары күшке сеніп тапсыру туралы шешім. Эрик өзінің «Хейзелденде» тізерлеп тұрып Құдайдан көмек сұрап сыйынған сәтінде ішімдікке құмарлығы жойылғаны туралы топ алдында әңгімелеп берді. Содан бері ол өмірінің соңына дейін, тіпті өз ұлы қайтыс болған күні де, ішімдікті татып алмауға ерік-жігері жеткілікті болатынына күмәнданған емес.

ІХ тарау. ДЕНІ САУ БАЛАЛАР ӨСІРУ: ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУ ЖӘНЕ ӨЗІН-ӨЗІ БАҚЫЛАУ

*Сен асқан жұлдызсың, ал кімсің және
қайдансың – бұл маңызды емес, себебі дүние
есігін солай аштың!*

Леди Гага

*Нәресте дүниеге өздігінен еркетотай болып
келмейді, солай тәрбиленеді.*

Дебора Кэрролл, бала бағушы

Телевизиялық реалити-шоудың арқасында орта таптан шыққан америкалық ата-аналар бұрын байларға ғана қолжетімді артықшылықты сезіне алды: ол – өз балаларын ағылшын бала бағушысына тапсыру. Кез келген бақытсыз отбасындағыдай, оқиғалар әрқалай болуы мүмкін, бірақ «Бала бағушы-911» немесе «Супер бала бағушы» сериалы болсын, сюжет арқауы қашанда бірдей. Оқиға балалар айқайлап, жылап жүрген үйлерді көрсетуден басталады. Олар түкіреді, бір-бірін шашынан сүйрейді, бөтелке лақтырысады, төсек-орынға фломастермен сурет салады, ойыншықтарды сындырады, ата-аналарымен және бір-бірімен төбелеседі. Олар «Бала бағушы-911» сериалындағы «Қорқынышты үй» классикалық эпизоды басталғандағыдай, тура мағынасында Сент-Луисте үйдің қабырғасына өрмелейді. Біраз уақыттан кейін викториялық формадағы: қара юбка, қара шұлық, жіңішке жолақты көкірекше, қоңыр қызыл қалпақ және сарғыш түймесі мен шынжыры бар сарғыш жамылғы киінген ағылшын бала бағушысы келеді. Кадрдан тыс дауыс салтанатты түрде естіледі: «Америкалық ата-аналар! Көмек келіп қалды!» Біз мұндай күйге қалай түстік?

Сіз теледидар баланың тілазарлығын көрсетуде асыра сілтеуге жол береді деуіңіз мүмкін, алайда продюсерлер сізге, негізгі хабар тарату стандарттарына сәйкес болу үшін, өздерінің ең нашар сәттерді қиып тастайтынын айтады. Америкалық ата-аналар мұндай еркетотай мұрынбоқтарды тек өз күшімен өсіре алмас еді. Оларға америкалық жетекші педагогтер, журналистер және ең алдымен психологтер барынша көмектесті.

Өзін-өзі жоғары бағалаудың зор маңыздылығы туралы түсініктер психологияны қоғамдық игілікке жету мақсатында қолдануға адал ниетпен әрекет етті. Өз мансабының басында Баумайстер осы теорияны жақтаушылар қатарында болды. Осы орайда өзін-өзі бағалауы жоғары оқушылардың жақсы оқитынын және өзін-өзі бағалауы төмен оқушылардың мектепте үлкен қиындықтарға тап болатынын дәлелдейтін зерттеулер әсерлі еді.

Өзге эксперименттер өзін-өзі төмен бағалау жалғызбасты аналарға, нашақорларға және қылмыскерлерге тән екенін көрсетті.

Корреляция аз, бірақ статистикалық тұрғыда маңызды болды, сонымен бірге осы нәтижелердің барлығы психотерапевт Натаниэл Брэнден бастаған тұтас ғылыми ағымға шабыт берді. Ол: «Мен үшін уайым мен күйзелістен бастап жақындықтан қорқуға, жұбайына қатысты күш қолдану мен жас балаларды қорлауға дейінгі – өзін-өзі бағалаудың төмендігіне байланыссыз кез келген психологиялық проблеманы елестету қиын», – деп жазды. Есірткіге тәуелділікті емдеу жөніндегі сарапшы, Калифорнияның өзін-өзі бағалау бойынша жобалық тобының жетекшісі Эндрю Мекканың түсіндіруінше, «кез келген әлеуметтік проблема адамдарда өзін-өзі жақсы көрудің жетіспеушілігінен туындайды».

Осындай ынта-ықыластың бәрі психологтер, мұғалімдер, журналистер мен артистер айтқан тәрбиеге жаңа көзқарасты тудырды: Уитни Хьюстон 1980 жылдардағы The Greatest Love Of All деп аталатын, сүйіспеншілік субъектісі өзі болған хит-әнінде осы көзқарастарды түйіндеді. Өзінді-өзің құрметтеу табысқа жетелейді. Ал балаларға келсек, оның пікірінше, бар болғаны оларға «өздерінің жан дүниесі қаншалықты керемет екенін» айту жеткілікті.

Балаларға мектепте алатын білімін «Менде бәрі жақсы!» деген шабыт беруші ойға негіздей отырып үйретуді бастаған миллиондаған адамдар үшін бұл жаңашыл әрі тартымды идея болды. Ата-аналар өз балалары үшін қосымша мақтау сөздер айтуға жаттыға бастады. Спорт жарыстарындағы сыйлықтар тек жеңімпаздарға емес, бәріне тиесілі болды. Скаут-қыздар «Тек Мен ғана!» деп аталатын бағдарламаны қабылдады. Мектептерде балалар өздерінің жақсы қасиеттерінен коллаж жасады және біреуі екіншісіне оның қандай қасиеттері ұнайтынын айтты. «Өзара танданыс қоғамы» тым елемеушілік сияқты көрінуі мүмкін, бірақ қазіргі жастар осындай әлеуметтік жағдайда тәрбиеленген.

Бұл бір-біріне өзара таңданыстарын айтуға арналған жаттығулар еді және олар қуанышты болашақтан дәмелендірді. Калифорния штатында қоғамдағы өзін-өзі құрметтеу проблемасы туралы ғалымдар пікірін сұрағанда, жаңалықтар көңілге үміт ұялататындай болды. Баяндама редакторы, Беркли қаласының әлеуметтанушысы Нил Смелзер бірінші бетінде: «Әлеуметтік кеселдердің көпшілігі, тіпті басым көпшілігі десе де болады, қоғамдық негіздердің өзін-өзі

бағалауы төмендігінен туындайды», – деп жазды. Сонан соң ол, осы ойды дәлелдейтін маңызды ғылыми тұжырымдардың «бүгінгі таңда жеткіліксіз» екеніне өкініш білдірді. Дегенмен аталған нәтижеге үміт еткендіктен, өзін-өзі бағалауға арналған зерттеулерге қаражат жеткілікті бөлінді. Біраз уақыттан кейін осындай зерттеуге тағы бір ұйым тапсырыс берді. Бұл жолғы тапсырыс беруші Калифорния штаты сияқты саяси құрылым емес, маңызды бірлестік – ғылыми психология қауымдастығы еді.

ӨЗІН-ӨЗІ ҚҰРМЕТТЕУДЕН – НАРЦИССИЗМГЕ

Баумайстердің қатысуымен шолу тобының ғалымдары жоғары ғылыми өлшемдерге сәйкес келетіндерді іздеу мақсатында мыңдаған зерттеулерді мұқият талдады. Топ бірнеше жүздеген зерттеуді іріктеп алды, оның ішінде өзін-өзі құрметтеу деңгейі мен жоғары бағалар арасына өзара байланыс орнату мақсатында бірнеше жыл бойы жоғары сынып оқушыларын қадағалаған авторлардың зерттеулері де болды. Іс жүзінде ең үздік нәтиже көрсеткен өзін-өзі бағалауы жоғары деңгейдегі оқушылар еді. Бірақ алғашқысы қайсысы еді? Өзін-өзі бағалаудың жоғары болуы жақсы нәтижеге жеткізді ме, әлде жақсы бағалар өзін-өзі бағалаудың жоғары болуын қолдады ма? 10-сыныптағы оқу жетістіктері 12-сыныпта өзін-өзі құрметтеу деңгейінің негізін қалағаны белгілі болды, бірақ 10-сыныптағы өзін-өзі бағалаудың 12-сыныптағы оқу үлгеріміне еш ықпалы болмаған. Сол себепті алғашқысы – өзін-өзі құрметтеу емес, оқу үлгерімі болды.

Ғалымдар ғылыми зерттеулерге шолу нәтижелері бойынша өзін-өзі төмен бағалаудың таралуы туралы айтудың қажеті жоқ деген қорытындыға келді, әсіресе бұл Америка Құрама Штаттарына, Канадаға және Батыс Еуропаға (Мьянма сияқты елдерге өзін-өзі бағалау үрдісі туралы онша мәлім емес) қатысты. Көптеген адамдар өздері туралы жақсы ойда. Әсіресе балалардың өздерін қабылдауы позитивті тұрғыда.

Ғылыми әдебиет қорытындылары Баумайстердің отбасындағы күлкілі жағдайға сәйкес келеді:

Қызы (4 жаста). Мен бәрін білемін.

Анасы. Жоқ, қалқам, сен бәрін біле алмайсың.

Қызы. Жоқ, білемін. Мен бәрін білемін.

Анасы. Сен 36-ның квадрат түбірін білмейсің.

Қызы (еш саспастан). Мен барлық үлкен сандарды құпия ұстаймын.

Анасы. Бұл өте үлкен сан емес. Бұл – алты.

Қызы. Иә, оны білем ғой.

Ал бұл – ата-анасы оның өзін-өзі бағалауын арттыруға ұмтылмаған бала.

Сондай-ақ бір топ ғалымдардың тұжырымдауынша, өзін-өзі жоғары бағалау адамдардың неғұрлым нәтижелі болуына немесе қарым-қатынасына жеңілдік беруге негіз бола алмайды. Өзін бағалауы жоғары деңгейдегілер өздерін басқаларға қарағанда әлдеқайда танымал, тартымды және әлеуметтік тұрғыда дамыған адамға санайды, алайда зерттеулер бойынша мұндай қорытынды жасауға негіздеме жоқ. Өзін-өзі бағалау оқуда немесе жұмыста үздік нәтижелерге жетелемейді және темекі шегуден, ішімдік ішуден, есірткі қолданудан, сондай-ақ ерте сексуалдық қатынастан қорғай алмайды. Өзін-өзі бағалаудың төмендігі және нашақорлық пен жасөспірімдердің жүктілігі сияқты құбылыстардың арасында байланыс байқалады, бірақ бұл осы проблемалардың түп-тамырында өзін-өзі бағалаудың төмендігі жатыр дегенді білдірмейді. Бәрі де керісінше, айталық, есірткіге тәуелді 16 жасар қыз, шамасы, өзін қатты құрметтемейді.

Ғалымдардың пікіріне сәйкес, өзін-өзі жоғары бағалау тек екі жағдайда айқын артықшылық береді. Біріншіден, бұл бастаманы арттырады, өйткені қажетті сенімділік береді. Өзін-өзі бағалауы жоғары деңгейдегі адамдар өздерінің сенімдеріне сәйкес әрекет етуге, өз көзқарасын қорғауға, басқаларды іс-шараларға тартуға және жаңа кәсіпорындар құруға анағұрлым бейім келеді.

Екіншіден, бұл көңіл күйін жақсартады. Өзін-өзі жоғары бағалау әл-ауқаттылықты сезінуге мүмкіндік беретін жағымды сезімдер қоймасы тәрізді, және сәтсіздікпен күресуде, күйзелістен арылуда немесе құлдыраудан кейін қалыпқа келу үшін қосымша сенімділік қажет кезінде пайдалы болуы мүмкін.

Жалпы алғанда, өзін-өзі жоғары бағалаудың пайдасы тек оның иесіне ғана тиесілі, ал адамның өзіне деген сенімділігінің жағымсыз тұсы әдетте оның өзін-өзі дәріптеу және менмендік сияқты «жанама әсерлерімен» күресуге тура келетін адамдарға таралады. Ең нашар жағдайда өзіне деген сүйіспеншілік нарциссизмге – өзінің артықшылығына деген сенімділікке және толықтай өзімен шектелуге айналады.

Нарцистер өзі-өзі аңызға айналып, жеке өз образының уысында болады. Олар өздеріне басқалардың таңғалғанын қажет етеді (бірақ өзгелерге ұнау оларға міндетті емес, жағымпаздық жеткілікті). Олар өздеріне айрықша қатынас болғанын қалайды және сынға жауап беруде ашуға мінеді. Әдетте олар алғашқыда жақсы әсер қалдырғанымен, тез өзгеретіні рас. Психолог Делрой Паулус топ мүшелерінің бірін-бірі өзара бағалауы бойынша эксперимент жүргізген кезде нарцистер жалпыға бірдей сүйікті болды, бірақ бұл алғашқы кездесу кезінде ғана еді. Уақыт өте олар рейтингтің соңынан бір-ақ шықты. Олармен қарым-қатынас жасау өте қиын.

Психологиялық зерттеулерге сәйкес, нарциссизм кейінгі онжылдықта жас америкалықтар арасында күрт өсті. Университет профессорлары студенттердің оқуға айрықша құлшынысы болмаса да, жоғары баға алудан үміттенетініне шағымданады. Ал жұмыс берушілердің айтуынша, жас қызметкерлер табалдырықтан аттараттамастан жылдам көтерілуін және жоғары жалақыны талап етеді. Бұл үрдіс соңғы 30 жылдағы ән мәтіндерінен де аңғарылады. Натан Ди Уолл бастаған ғалымдар тобы зерттеу жүргізіп, осы кезеңде «мен» және «маған» сөздері танымал хиттерде әлдеқайда жиі ұшырасатынын анықтады.

Нарциссизмнің дамуы – өзін-өзі құрметтеудің сәнге айналуының салдары, бұл әлі ұзақ уақыт бойы әсерін жоя қоймайды. Көптеген ғылыми зерттеулердің бұл тәсіл балаларды табысқа, шыншылдыққа жетелемейтінін және олардың жақсы азаматқа айналуына ешқандай

ықпал етпейтінін дәлелдеуіне Қарамастан, идея тіршілігін жалғастыруда. Оқушылардың, ата-аналар мен педагогтердің көпшілігі өзін-өзі құрметтеу уәделеріне жан-тәнімен сеніп қалады. Егер басқа адамдардың қолынан өздерінің қаншалықты керемет екенін бағалау келмесе – оған өздері кінәлі.

ЕРЕКШЕ АЗИЯЛЫҚТАР

Психологтер нарциссизмнің даму үрдісінен бір маңызды ерекшелік тапты: тегі азиялық америкалықтар арасында нарциссизм байқалмайды. Мүмкін, олардың ата-аналары өзін-өзі жоғары бағалау туралы сөнге емес, тәртіпке тәрбиелеу дәстүріне көбірек назар аударған болар. Көптеген азиялық мәдениеттерге ерте жастан бастап өзін-өзі бақылауды дамытуға (Америкада және жалпы Батыс қоғамында қабылданған тәртіпке қарағанда әлдеқайда көбірек) көңіл бөлу тән. Қытайлық ата-аналар мен мектепке дейінгі мекемелерде балаларға дәретхананы пайдалану дағдыларын (памперстің орнына) және импульсті басқарудың басқа негізгі формаларын өте ерте жастан үйретеді. Бір сараптамалық бағалауға сәйкес, америкалық 3-4 жасар балалардың өзін-өзі бақылау деңгейімен екі жасар қытайлық бүлдіршіндер деңгейлес екен.

Қытайлық және америкалық балалар арасындағы айырмашылық, атап айтқанда, олардан табиғи талаптарын жеңуді өтінгенде байқалады. Тапсырмалардың бірінде балаларға суреттер көрсетілді, егер олар суреттегі айды көрсе – «түн», ал күнді – «күн» деп айтуға тиіс болды. Басқа эксперименттерде балаларға, тіпті жыбырлап отырса да, сыбырлап сөйлесуді немесе басқа командаларды емес, бір команданы орындауды тапсырды. Төрт жасар қытайлық балалар осы тапсырмаларды америкалық әріптестеріне қарағанда жақсы орындады. Мүмкін, өзін-өзі бақылаудың әлдеқайда жақсы дамуы генетикалық деңгейге байланысты шығар (мысалы, зейін жетіспеушілігі мен гиперактивтілік синдромымен байланысты генетикалық факторлар америкалық балалармен салыстырғанда қытай балаларында айтарлықтай сирек кездесетіні мәлім). Дегенмен Қытайдың және басқа да Азия елдерінің тәртіпке ерте жастан бастап тәрбиелеу көзделетін мәдени дәстүрлері азия тектес америкалық

балалардың өзін-өзі құрметтеуге айтарлықтай азырақ душар болуына және өмірде жетістікке әлдеқайда мақсатты түрде ұмтылуына ықпал етеді.

Азиялық америкалықтар халықтың 4 пайызынан аспайды, сонымен қатар олар Стэнфорд, Колумбия және Корнелл сияқты элиталық университет студенттерінің кемінде 25 пайызын құрайды. Олардың арасында жоғары білім алушылардың үлесі кез келген басқа этностық топқа қарағанда жоғары және олардың жалақысының бастапқы деңгейі елдегі орташа мәннен 25 пайызға жоғары.

Осындай жетістіктер еуропалықтар мен америкалықтарға қарағанда азиялықтар ақылды деген пікір қалыптастыруға ықпал етті. Джеймс Флинн зияткерлік коэффициентінің (IQ) зерттеу нәтижелерін жан-жақты талдағаннан кейін тағы бір түсініктеме тапты. Флинн азиялық және еуропалық америкалықтардың тест нәтижелері шамамен бірдей екеніне көз жеткізді.

Азиялық америкалықтың IQ орташа мәні тіпті біршама төмен, бірақ бұл топтағы IQ көрсеткіштерінің өте жоғары және ерекше төмен үлесі ақ америкалықтарға қарағанда жоғары. Айырмашылығы – азиялықтар өздерінің зияткерлік әлеуетін жақсы пайдаланады. Элиталық (Флиннің анықтамасы бойынша) мамандықтарда жұмыс істейтін адамдардың – дәрігерлердің, ғалымдардың, бухгалтерлердің әдетте IQ көрсеткіші белгілі бір деңгейден жоғары келеді. Ақ америкалықтар үшін осы мамандықтар бойынша IQ шекті мәні 110 болса, ал азиялықтар дәл сондай жұмысты 103 шекті мәнімен сәтті орындайды. Сонымен қатар көрсеткіштері шекті мәннен жоғарылардың арасында осы элиталық мамандықтағы азиялықтардың үлесі жоғары, яғни IQ көрсеткіші 103-ке тең этностық азиялықтың IQ көрсеткіші, 110-ға тең ақ америкалыққа қарағанда, осы мамандық бойынша жұмыс істеуге мүмкіндігі көбірек дегенді білдіреді.

Өзін-өзі бақылау нәтижесінде еңбекқорлық, ыждағаттылық, тұрақтылық, сенімділік тәрізді артықшылықты иеленген Шығыс Азиядан келген иммигранттардың балалары IQ деңгейі анағұрлым жоғары америкалықтар сияқты жетістікке қол жеткізеді.

Азиялық америкалықтардың көптеген жетістіктерінің тарихы даму мәселелерін зерттейтін психологтерді өздерінің дұрыс тәрбие

туралы теорияларын қайта қарауға мәжбүр етті. Бұрын олар ата-аналары қатаң мақсаттар қоятын және баланың сезіміне онша көңіл аудармай, қатаң ережелер белгілейтін авторитарлық стильге қарсы шыққан еді. Бұдан былай ата-аналарға тәрбиеге авторитарлық тәсілді қолдануға, яғни белгілі бір ереже орнатуға, бірақ осы ереже аясында балаға көбірек еркіндік беруге және оның тілегіне көбірек назар аударуға кеңес береді.

Бұрын анағұрлым икемді, жұмсақ және қамқор көзқарас, авторитарлық отбасынан шыққан балалармен салыстырғанда, баланың өзіне деген сенімін, икемділігін дамытуға, оқуда және әлеуметтік бейімделуде жақсы нәтижелерге қол жеткізуге ықпал етеді деп есептелген. Алайда Рут Чао және басқа психологтер азиялық америкалық отбасыларды зерттеу барысында олардың көпшілігі авторитарлық тәрбие стилін ұстанатынын байқады. Сонымен қатар иммигранттар және көбінесе олардың балалары да тәрбиеге деген мұндай көзқарасты қысым көрсету деп емес, өздеріне деген сүйіспеншілік тұрғысында қабылдайды. Америкалық қытай ата-аналар «сяо шунь» – «тәрбиелеу, машықтандыру» және «гань» – бір уақытта «жақсы көру» және «басқару» дегенді білдіретін Конфуций принциптерін басшылыққа ала отырып, өзін-өзі бақылауды үйретті. Америкалық өлшемдер бойынша мұндай ата-аналар кейде суық және қатыгез көрінетін, алайда олардың балалары мектеп қабырғасында да, одан тысқары да табысты болды.

Америкалық түсініктерге кереғарлық Лос-Анджелес аймағында жас балалардың аналарын зерттеу барысында көрініс берді. Ата-аналар балаларының оқудағы жетістіктеріне қалай ықпал ете алады деген сұраққа Қытайдан көшіп келген аналардың жауабында жоғары мақсаттар қою, қатаң ережелерді сақтау және балалардың қосымша үй жұмыстарын орындауы туралы жиі айтылған. Еуропалық аналардың пікірінше, балаларға тым көп қысым жасамау керек және оқудағы жетістіктер емес, әлеуметтік даму маңызды болды, ал кейбіреулері тіпті «оқуды ойын-сауық ретінде» қабылдады. Олардың тағы бір алаңдаушылығы баланың өзін-өзі бағалау деңгейін дамыту болды, ал *The Battle Hymn of the Tiger Mother* (Ана-жолбарыстың жауынгерлік әнұраны) деп аталатын «Қытай тәрбиесі» туралы әйгілі

бестселлердің авторы Эми Чудың сауалнамасына қатысқан Қытай аналары оған мүлдем көңіл аударған емес.

Эми Чудың тәрбие беру тәсілдері (ешбір қонақ қонбасын, ұжымдық ойындар болмасын, үш сағаттық скрипка сабақтары) біздің қабылдауымызға қарай экстремалды болып көрінуі ықтимал.

Бірақ сәнге айналған өзін-өзі құрметтеудің зияндылығы туралы терең түсінік бізге ұнайды: «Америкалық ата-аналардың, баласының кез келген әрекетін, айталық, қисық сызық сызса да, таяқшаны сілтесе де асыра мақтайтынын көргенде, мен қытай ата-аналарының батыстықтардан артықшылығы неде екенін түсіндім: біз өз балаларымызға жоғары міндет артамыз және олардың көп нәрсеге қабілеттілігіне сенімділік тұрғысынан оларды артық құрметтейміз». Эми Чудың негізгі стратегияларының (нақты міндеттер қою, ережелерді қолдану, теріс қылық үшін жазалау, жетістіктерді ынталандыру) америкалықтардың үйіне «Бала бағушы-911» сериалының кейіпкері, «Әлемдегі ең жақсы бала бағушылар тобының» ағылшын өкілі Дебора Кэрролл әкелген стратегиядан ерекшелігі шамалы. Ол «Қорқынышты үй» эпизодында көрсетілген Пол отбасындағы ең қиын тапсырмаларды сәтті орындады.

БАЛА БАҒУШЫ ДЕБ ЖӘНЕ ҮШЕМ

Кэрролл Сент-Луис маңындағы Полдың үйіне келгенде, оны бейнетаспадан көрген қабырғаға өрмелеу және ілулі шаммен тербелу сияқты әрекеттер онша мазалаған жоқ. Ол төрт жасар балалардың, оның үстіне, үш бірдей есерсоқтың проблемасы жеткілікті болатынын білді. Оның басқа америкалық «Қорқынышты үйлердегі» эксперименті бұзақылықтан әлдеқайда күрделі мәселелер бар екеніне меңзеді.

Кэрролл: «Мұндай үйлерде балалармен тіл табысу өте оңай. Олар құрылымды қажет етеді. Олар өздеріне біреудің «мен басшымын; енді бәрі жақсы болады» деп айтқанын қалайды, өйткені өздерін жайма-шуақ күйде сезінгілері келеді». Ал ата-аналарды тәртіпке келтіру өте қиын. Олар балаларын бақылауы үшін алдымен өздерін бақылауды үйренуі керек.

Кэрролл 18 жасында кәсіби бала бағушы болғаннан бері осындай ата-аналармен жұмыс істеп келеді.

Ол жұмыс істей бастаған Лондондағы отбасылардың бірінде америкалық ана ызалы сәбиінің күйін дәрменсіз бақылап отырды. «Сәби журнал үстелінде есіріп жатыр, ал анасы оған «сен өте жаман жерде отырсың, Қалқам» деді. Балалардың есіруінде тұрған ерекше ештеңе жоқ. Ондай болып тұрады. Біздің жұмысымыз – сәбилерді ашу-ызасыз өмір сүруге үйрету», – дейді Кэрролл.

Тәртіпке қатысты жағдайда Полдың отбасы, жоғарыда сипатталған ана сияқты, дәрменсіз болды. Бірақ олар соншалықты жұмсақ та емес еді. Отбасының әкесі Тим жұмыстан оралып, қонақ бөлмедегі шашылған ойыншықтарды көргенде, оларды хоккей таяқшасымен ысырып, қабырға шкафқа салып қояды. Аналары Синди бұрын стюардесса болған, ол өзін-өзі ұстауды білмейтін ересектермен жұмыс істеуге үйренген. Ал қазір үшемдердің оны әбден шаршатқаны соншалық – оларды ойыншықтарын жинауға немесе өздігінен киінуге үйретуге мәжбүрлеу әрекеті жайына қалған. Бала бағушы Деб оларға шұлықтарын киюді бұйырған кезде (балабақша жасындағы балалардың қолынан келетін іс), үшемнің бірі Лорен бас тартып, анасы кигізуі үшін асүйге жүгірді. Қатты күйінген ол анасына бар күшімен жабысып, бақырып жылады.

Бұл жолы әдеттегідей қызы жеңді. Пол ханым оның шұлығын кигізді. Оған Кэрролл қатты өкініш білдірді. Деб: «Бар болғаны төрт жарым жастағы қыз ашу-ызаға беріліп, ойындағысын жасатады. Екінші сыныпта ол математика пәнінен үй тапсырмасын орындағысы келмеген кезде не істейсіз?» – деді.

Осындай көріністерге куә болғанда ата-ананың баласын ұруды өзінің парызы санаған кез болғанына сену қиын. «Аюға намаз үйреткен таяқ» дейді халық даналығы. Тақуа Коттон Мэзеро тіпті: «Қарғағаннан гөрі қамшылаған дұрыс», – деп турасын айтыпты. Біз желкелеуге, одан сорақысы – таяқтауға оралуға шақырмаймыз, бірақ атааналар тәртіпке қатысты өз рөлін ұмытпауы керек деп санаймыз. Бұл – қатал шара қолдану және зорлық-зомбылық көрсету деген сөз емес. Бұл баланың мінез-құлқын мұқият бақылауды және тиісінше марапаттау мен жазалау шараларын қолдануды білдіреді.

Қандай жаза болса да, оның негізгі үш шарты бар: қатаңдығы, уақытында жазалануы және жүйелілігі. Көпшілік қатаң тәртіпті қатыгез шаралармен байланыстырады, бірақ бұл – тәртіпті сақтаудың маңызы ең аз шарты. Ғалымдар жазаның қатыгездігі таңғаларлықтай аз болатынын анықтады, яғни нәтиже бермейді. Өйткені бала «Әлем қатал және агрессияға қашанда орын бар» деген идеяны бойына сіңіреді. Жазалаудың уақытылы болуы әлдеқайда маңызды. Бұл қағида бала тәрбиесінде де, жануарларды үйретуде де заңды. Зертханалық тышқан үшін теріс күшейту, егер ол жағымсыз мінез-құлық сәтінен бірер секунд ішінде дереу жасалса, тиімді. Ал бала үшін бұл аралық соншалықты тез болмауға тиіс, бірақ кейінге ысырған сайын, теріс қылық пен оның салдары арасындағы байланысты жоғалту ықтималдығы да жоғары болады.

Жазаның ең маңызды шарты оның жүйелілігі, ал ата-аналар үшін ең қиыны – оны жүзеге асыру. Ең дұрысы, баланың әрбір теріс қылығы бетіне басуға себеп болуы керек, бірақ ұстамды және жұмсақ түрде болғаны жөн. Орынды және жүйелі түрде айтылса, бірер қатаң сөздің өзі жеткілікті. Бұл тәсіл, дұрысы, балаға қарағанда ата-ананы көбірек міндеттейтін болар. Олар өздерінің және жанындағылардың көңіл күйін бұзбау үшін немесе шаршап тұрғандықтан, немесе кешірімділік танытып, мейірімді болуға ұмтылғандықтан, баланың қандай да бір қателігіне көңіл аудармауы мүмкін. Дегенмен баланың теріс мінез-құлқына басынан бастап көбірек көңіл аударсаңыз, біраз уақыттан кейін оған аз күш жұмсалады. Жүйелі тәртіптің нәтижесінде балалар тәрбиелі болады.

Синди Пол сияқты ата-аналар үшін тәртіп енгізу жан түршіктіретін күш сияқты көрінуі мүмкін. Алайда кішкентай балалармен және олардың ата-аналарымен көп жұмыс істеген психолог Сьюзан О’Лиридің зерттеулері көрсеткендей, балалар сабырлы үнмен айтылған қысқа әрі жүйелі ескертулерді жақсы қабылдайды. Ал ата-аналардың жүйесіз әрекеті бір жолы баланың қандай да бір теріс қылығын жазаламай, бірақ келесі жолы қатаң шара қолдануынан көрінеді.

Бұл олардан өзін-өзі бақылауды азырақ талап етеді, яғни сіз өзіңіз қалаған кезде сүйкімді де тартымды бола аласыз, ал көңіл күйіңіз нашар болса немесе теріс қылық шектен шыққан болып

көрінсе, қатаң жазалай аласыз. Енді мұны баланың көзқарасы тұрғысынан елестетіп көріңіз. Сіз қалжындадыңыз, ал ересектер күлді. Келесі жолы сіз дәл осылай әзілдескенде желкеңізден бір соқты, немесе қандай да бір лайықты артықшылықтан айырды. Мінез-құлықтағы немесе бір оқиғадағы ұсақ және мүлдем кездейсоқ айырмашылықтар ешқандай реакция тудырмауы мүмкін немесе тосыннан өте ауыр жазаға тап болуыңыз ықтимал. Баланың көзқарасымен қарай отырып, сіз басыңыздан өтіп жатқан оқиғалардың айқын әділетсіздігін айтпағанда, ең бастысы, мәселе сіздің тәртібіңізде емес, қолға түсіп қалдыңыз ба, әлде жоқ па – соған және қазіргі жалпы жағдайға байланысты екенін түсінесіз. Мысалы, сіз мейрамханадағы үстел басында сыпайылық ережелерін сақтамауға болады, өйткені ата-анаңыз жұрт көзінше жазалай алмайды деп ойлаған боларсыз.

Кэрролл өз тәртібін Полдың үйіне жүйелі түрде енгізе бастағанда, нәтижелер бірден көріне бастады. Бір апта өткенде үшем төсектерін және ойнап болғасын ойыншықтарын жинауды үйренді; Лорен шұлығын мақтанышпен киетін болды; ата-анасы сабырлы және бақытты күйде еді. Әйтеуір, бұл сюжет арқауы ретсіздіктен рақат өмірге көшуді болжайтын тұста экранда солай көрінеді. Кэрролл келіп кеткеннен соң алты жыл өткенде, 2010 жылы, біз Полдың үйіне бардық. Сонда Пол ханым бізге эксперименттің ұзақмерзімдік жетістіктерге жалғасқанын хабарлады.

«Бала бағушы Деб келгенге дейін олар үй шаруасын жасай алады деген ой миыма кіріп-шыққан емес, – деді Пол ханым. – Мен олар үшін мұны тым артық болады деп ойладым, тіпті оны қалай айтуды да білмедім. Бірақ іс жүзінде оларды біреу басқарып, нені қалай жасауды көрсету керек екен». Сонымен біз барлық ата-аналарға таныс сұраққа қайта ораламыз: өзін-өзі бақылауды қайдан алу және қалай қолдау керек? Егер кейде бәрін бетімен жібергің келсе, онда балаларды тәртіпке сай сабырмен және жүйелі түрде қалай тәрбиелеу керек? Бұл сұрақтың жауабы, әдеттегідей, мақсаттар мен ережелерден басталады.

НӘРЕСТЕЛЕР МЕН ВАМПИРЛЕРГЕ АРНАЛҒАН ЕРЕЖЕЛЕР

Бала мінез-құлық нормаларын түсінетін немесе үй шаруасын орындайтын жасқа дейін-ақ өзін-өзі бақылауды үйренуге қабілетті болады. Бұл туралы Виктория кезеңінің бала тәрбиесі жөніндегі оқулығында сипатталған амалдарға негізделген әдіс «ферберизация» азабын бастан кешкен кез келген ата-анадан сұраңыз. Әдіс ата-анадан өз инстинктіне қарсы тұруды және баланы ұйықтауға жатқызғаннан кейін оның жылағанына көңіл аудармауды талап етеді.

Ата-анасы жылап жатқан нәрестеге жүгірудің орнына, белгілі бір уақытқа дейін оған көңіл бөлмеуі керек, сонан соң оны тыныштандырып, баланы сондай уақытқа жалғыз қалдырады. Бала жылауын тоқтатуды, яғни жылауын бақылауды және ата-анасынсыз ұйықтауды үйренгенше бұл процесті қайталау керек. Жылауға көңіл бөлмеу үшін ата-ананың өзін-өзі ұстауы талап етіледі, бірақ әдетте сәбилер өздігінен және жыламай ұйықтауға тез үйренеді. Бала өзін-өзі бақылауға дағдыланған кезде бәріне ыңғайлы болады. Өйткені нәресте енді ұйықтар алдында немесе түнде ояңанда мазасыздықты сезінбейді, ал ата-анасы түнді бесік тербетумен өткізбейді.

Біз осыған ұқсас әдісті ата-анасының тамақ сұрап жылаған сәбиге сәтімен қолданғанын көрдік. Бірден емізе бастаудың орнына, анасы нәрестеге оның не қалайтынын түсінгенін айтады, бірақ ол тынышталғанша емізбейді немесе бөтелке бермейді.

Балалар нақты мінез-құлық ережелерін және ережелердің сақталуына жауапкершілікті қажет етеді, бұл – салауатты дамудың аса маңызды белгісі. Мұнымен сарапшылардың бәрі дерлік келіседі. Бірақ ережелер түсінікті болса ғана пайдасы тиеді, сондықтан неғұрлым айқын болса – соғұрлым жақсы. Бала бағушы Деб балаларға арнайы жиналыс жасайды, онда «осы үйдің ережелері» түсіндіріледі. Содан кейін әр баланың бөлмесінде міндеттер тізімі жазылған парақ пен арнайы ағаш қада пайда болады, бұл есеп жазбаларын жүргізуге арналған. Егер міндет орындалса (мысалы, төсек жиналған, бөлме тазаланған немесе ыдыс жуылған), қадаға түрлі түсті шеңбер ілінеді. Әр шеңбер 15 минут теледидар көруге немесе бейнеойын ойнауға рұқсат берілгенін білдіреді, уақытты осылай өткізу үшін жалпы бір сағат ұтуға болады. Тәртіп бұзған бала ескерту алады, ал қайталанған жағдайда ата-ана қададан шеңберді алып тастайды.

Ережелерді жүйелі қолдану үшін ата-аналар өз әрекеттерін өзара бір-бірімен және отбасының басқа мүшелерімен келісуі керек. Сонда отбасының әр мүшесінің атқаратын өз міндеті болады. Егер сіздің балаларыңыз болса, оларға марапаттау және жазалау жүйесі туралы алдын ала айтыңыз. Әр жолы оларға өз іс-әрекетіңізді егжей-тегжейлі түсіндіретін болыңыз. Балалар өсе келе, оларға өз алдына бірнеше мақсат қоюды ескертудің пайдасы зор. Олардың тілек-қалауын түсіну арқылы сіз олардың мақсаттарына жетуіне көмектесе аласыз, сондай-ақ үй шаруасын орындағаны үшін марапаттап, ал қосымша жұмысы үшін сыйақы тағайындауға болады. Бірақ осы қаржылық ынталандырулар пайдалы болуы үшін ата-аналардың өздері ұстамдылық танытуға тиіс.

Алты жасқа тақпаған кейбір балалар ақша жинауды үйрене бастауы мүмкін, бірақ бұл оңай емес. Психолог Аннет Отто балалардың өзі қалаған ойыншығына ақша жинайтын немесе оны тәттілерге және басқа да қалауына жұмсай алатын ойынды қадағалады. Алты жасар балалардың көпшілігі ойынның басында барлық ақшасын жұмсап тастаған, өйткені ойыншыққа ақша жинау мүмкін еместігін түсінген. Ал тоғыз және 12 жасар балалар жеткілікті мөлшерде ақша жинады және содан кейін ғана қосымша қаражатты тәттіге жұмсады. Балаларына болашақтың қамын ойлауды түсіндіре отырып, ата-аналар оларға банкте жинақ шоттарын ашу, банк есепшотының жазбасын түсіну және жинақтау мақсатын қоюға үйрете алады. Зерттеулер көрсеткендей, банктік есепшоттары бар балалар, ата-аналары өздерімен ақшаға қатысты мәселені ақылдасатын балалар сияқты, үнемшіл ересектерге айналуы мүмкін.

Кейбір ата-аналар жақсы баға алғаны үшін ақшамен мадақтауды ұсынады, ал екінші біреулердің пікірінше, балалар жасауға тиіс міндеттер үшін оларға ақшалай сыйлық беруге болмайды. Мұндай ақшалай сыйлықтарға қарсы негізгі дәлел – ақша қызықты істі жалықтыратын жұмысқа айналдыруы және білімге деген туа бітті қызығушылыққа қауіп төндіруі мүмкін.

Біз мұндай дәлелдемемен келіспейміз. Біріншіден, бағалардың өзі оқуға қатысты сыртқы фактор саналады, ал мадақтау жүйесіне материалдық ынталандырудың қосылуы оқуға деген туа бітті қызығушылыққа әсер етпеуге тиіс. Екіншіден, жақсы жұмыс үшін

сыйақы алу – ересектер өмірінің белгісі, ал жақсы бағаны ақшалай қолдау оған дайындық сияқты көрінеді. Ақша құндылықты білдіреді, ал ақшаны үздік бағалар үшін сыйлық ретінде пайдалану балаға қоғам мен отбасы үшін оқудағы үздік нәтиженің қаншалықты маңызды екенін көрсетеді.

Егер балалар тек мектепке бағаны үшін ақша алса, онда олардың жалпы тегін баруы екіталай (мұндай жағдайды елестету өте қиын) болар. Бірақ сіз оларға қосымша жұмыс үшін және лайықты нәтижелер үшін ақы төлесеніз, одан қандай проблема көріп тұрсыз? Біз бұл әдісті қолданудан еш жамандық көріп тұрған жоқпыз, бірақ сіз, әрине, көтермелеудің материалдық емес түрін ұстана аласыз.

Балаларға өзін-өзі басқаруды дарытуды ойласаңыз, мадақтаудың жүйелі болуын естен шығармаңыз. Жүйе құрыңыз, мақсат қойыңыз, яғни «бестік» – қанша, «төрттік» қанша тұрады және қай пәннен екені маңызды. Жасы кіші балаларға төлем кестесін бекіте аласыз, ересектері қазірдің өзінде бонус және айыппұл жүйесін талқылауға, сондай-ақ тіпті тараптар арасында шартты келісім дайындауға қабілетті. Мадақтау жүйесі жылдар өте өзгеруі мүмкін, бірақ ең бастысы – оның болуы және тіпті жасөспірімдік кезеңде де қажет тәртіпті қамтамасыз етуі. Өйткені осы кезеңде баланы қолдау айрықша қиын.

Ата-аналардың көзқарасы бойынша жасөспірімдер проблемасының себебі – олардың өзін-өзі бақылауының әлі де сәбилік деңгейде болуына, ал қалауы мен қажеттіліктері ересектер деңгейіне жақындауына байланысты. 9-11 жас аралығында үйлесім тапқан өмір жасөспірімдерде одан әрі жылдам гормоналды даму арқылы бұзылады. Ал бұл өмірге сексуалдық құмарлықты, агрессияны және рақатқа деген ұмтылысты тудырады. Жасөспірімдер белгілі бір дәрежеде өздерінің көмекке мұқтаж екенін біледі. Олардың Twilight (Бімырт») кітабын миллиондаған данамен сатып алуы бекер емес, онда шығарма кейіпкерлері Эдуард пен Белла өзінің адами келбеті мен өмірден қол үзуі мүмкін екенін түсінеді.

Бүгінгі жасөспірімдерге вампирге айналу қаупі төнбесе де, олар Эдуардтың Беллаға: «Сен менің жанымда болған кезде мен өзімнің ұстамдылығымнан титтей де болса айырылуға ешқашан жол бермеймін», – деуінің астарын ұғынады.

Ата-аналардың алдында айрықша міндет тұр, яғни жасөспірімнің өзін-өзі бақылау деңгейі оның қарқынына сәйкес келгенге дейін оған қосымша сыртқы бақылауды қамтамасыз ету. Сонымен бірге ата-ана оған белгілі бір дәрежеде ересек адам ретінде қарауы керек. Ымыраға келудің ең жақсы тәсілі, мүмкін, жасөспірімнің мінез-құлық ережелерін әзірлеуге қатысуына мүмкіндік беру болар. Алайда ол үшін отбасы мүшелері қалыпты және сабырлы жағдайда болуға тиіс. Бала алғаш рет үйге түнгі екіде оралғанда осы тәсілді іске асырамын деуге болмайды. Егер жасөспірім үй ережелерін әзірлеуге қатысса, ол мұны ата-ананың ұйғарымы емес, жеке жауапкершілік ретінде қабылдайды. Сондай-ақ өзі қатысып отырғанда келісімге уәде етілсе, ол оны сақтауға тырысады және, ең болмағанда, келісімнің бұзылуының салдарын түсінеді. Бала мақсаттар мен міндеттер қою процесіне неғұрлым көп қатысқан жағдайда, ол өзін-өзі бақылаудың келесі кезеңіне – өзін-өзі қадағалауға өзін белсенді түрде дайындайды.

ҚАДАҒАЛАУДЫҢ ЖЕТІСПЕУІ

Мармеладқа қатысты әйгілі экспериментіне дейін Уолтер Мишель өзін-өзі бақылау саласында тағы бір жаңалық ашты. Ол Тринидадта жұмыс істеді, онда халықтың негізгі – африкалық және үндіс – екі тобының этностық стереотиптерін зерттеді. Этностық топтардың әрқайсысы екіншісінің жағымсыз қасиеттері туралы өз түсініктерін ұстанды: үндістер африкалықтарды тым бейқам және ақшаны ойланбастан жұмсауға бейім санады; ал африкалықтардың пікірінше, үндістер – өмірге енжар қарайтын, жабырқау сараң жандар. Мишель осы стереотиптерді тексергісі келді. Ол әр топтағы балаларға тандау ұсынды: олар бір аптадан кейін үлкен және қымбат шоколад алады немесе дәл қазір он есе аз шоколад алады.

Мишель стереотиптердің әділдігін растай алды, бірақ зерттеу барысында ол әлдеқайда қызық та айқын әсерге тап болды. Ата-анасымен бірге тұратын, яғни толық отбасында тәрбиеленген балалар кейін алатын шоколадты таңдады. Нәсілдік және этностық түрлерді де осы айырмашылықпен түсіндіруге болады, өйткені үндістер негізінен толық отбасылардан тұратын, ал африкалық балаларды

негізінен жалғызбасты аналар өсірді. Әкенің рөлі африкалық отбасыларды зерттеуде анықталды: Әкелерімен бірге тұратын балалардың жартысы кейін алатын шоколадты таңдады, ал Әкесіз тәрбиеленген балалардың арасында ешқайсысы күтуді қаламады. Сонымен қатар толық емес отбасында өскен үндіс балалар да үлкен шоколадты күтуден бас тартты.

Зерттеу нәтижелері 1958 жылы жарияланды. Дегенмен сол кезде де, келесі онжылдықтарда да эксперимент нәтижелері елеусіз қалды. Өйткені толық емес отбасыларда елеулі кемшіліктер бар деу сол кезде ұят және мансап үшін қауіпті саналды (бұл сенатор Д.П. Мойнихэнге оңай тимеді).

1960 жылдардан бастап федералдық саясаттағы, қоғамдық көзқарастардағы және ажырасу статистикасындағы өзгерістердің салдарынан толық емес отбасы, яғни әдетте жалғызбасты ана ғана болатын отбасы көбейе бастады. Бұл аналарды ешкімнің сынағысы келмейді және біз олардың ауыр еңбегіне және балаларына деген сүйіспеншілігіне құрметпен қараймыз. Алайда уақыт өте келе Мишель жүргізген экспериментке ұқсас зерттеу нәтижелерін ескермеу мүмкін болмады.

Жалпы заңдылық бойынша толық емес отбасында тәрбиеленген балалардың (Билл Клинтон мен Барак Обама сияқты ерекше жағдайларды қоспағанда) өмірде табысқа жетуі сирек ұшырасады. Нәтижелерді әлеуметтік-экономикалық және бірқатар басқа ауыспалы факторларға сәйкес келтіргеннен кейін де, отбасында ата-анасының екеуі де бар балалар мектепте жақсы оқиды. Олардың денсаулығы жақсы және эмоциялық бейімделу қабілеті жоғары. Сондай-ақ әлеуметтік байланыстары дамыған, қоғамға қарсы әрекеттерді сирек жасайды. Олар көбінесе элиталық университеттерде оқиды және түрмеге де аз түседі.

Түсінік беруде ықтимал себептердің бірі – толық емес отбасынан шыққан балалардың бастапқыда өзін-өзі бақылаудың жетіспеушілігін сезінуі. Егер әкесі (немесе шешесі) отбасын тастап кетсе, ол балаларына қызба мінез бен өзін-өзі бақылаудың жетіспеушілігін тудыратын генетикалық мұра қалдыруы мүмкін. Нәтижелерді түзету үшін зерттеушілер әкелерінің болмауының себебі басқа, мысалы, әкелері шетелге ұзақ сапарға шыққан немесе

жас кезінде қайтыс болған отбасыларға жүгінді. Нәтижелер бұлыңғыр болды. Мұндай отбасылардың балалары да өзін-өзі бақылауға байланысты проблемаларды бастан өткерді, бірақ әкелері отбасынан өз еркімен кеткендердің балаларымен салыстырғанда күрделі емес. Аталған зерттеулер балалардың қалыптасуына тұқым қуалаушылықтың да, қоршаған ортаның да әсерін тағы бір рет дәлелдеді.

Гендердің рөлі қандай болса да, толық емес отбасындағы балалардың қалыптасуына әсер ететін тағы бір фактор – оларды қадағалаушы көздің аз болуы. Қадағалау – өзін-өзі бақылаудың маңызды элементі, ал жалғыз ата-анаға қарағанда оны екі ата-ана жақсы атқарады. Жалғызбасты ата-ана, негізінен, тіршіліктің басты мәселелерін (табыс табу, денсаулықты ойлау, төлемдерді төлеу) шешумен айналысады, ал үйдегі ереже және олардың орындалуын бақылауға олардың уақыты бола бермейді. Екі ата-ананың міндеттерді өзара бөлісуіне және баланың мінезін тәрбиелеуіне мүмкіндіктері көбірек.

Жастар арасындағы қылмыстың алдын алу үшін әлеуметтік қызметкерлер айына екі рет 250 ұл баланың үйіне барған. Олар алты жыл бойы 10 жастан 16 жасқа дейінгі жастардың отбасы, үйі және өмір салты туралы бақылау жазба жүргізді. Олар 40-50 жасқа келгенде, зерттеуші Джоан Маккорд жасөспірімдердің эксперименті туралы жазбаларды олардың ересек кезіндегі, әсіресе қылмыстық оқиғаларға қатысты өмірімен салыстырды.

Қылмыстық мінез-құлыққа себеп болатын негізгі факторлардың бірі ересектер тарапынан бақылаудың жетіспеушілігі болды. Әлеуметтік қызметкерлер өз жазбаларында ересектердің жасөспірімді мектептен тыс уақытта бақылауы қаншалықты жүйелі болғанын көрсеткен. Жасөспірім ересектердің бақылауында неғұрлым аз болса, болашақта оның меншікке немесе жеке тұлғаға қарсы қылмыс жасау ықтималдығы соғұрлым жоғары болды.

Өткен онжылдықтар ата-ананың қадағалаудағы рөлін кеміткен жоқ. Марихуана қолдануға қатысты зерттеулерге жасалған кейінгі шолу 35 мыңнан астам респондентті қамтыған, шолу бала мен ата-ананың бақылауы арасындағы берік байланысты анықтады.

Егер ата-ана баласының Қайда жүріп-тұратынын, яғни немен айналысатынын және Қандай ортада болатынын бақыласа, баланың есірткі Қолдану мүмкіндігі мұндай бақылау Әлсіз немесе мүлдем бақыламаған жағдайға Қарағанда ӘлдеҚайда аз. Ересектердің бақылауының пайдасы диабетпен ауыратын балаларды тексеру кезінде де анықталды.

Балаларды неғұрлым жақсы Қадағаласа, олардың Өзін-Өзі бақылауды дамытуға мүмкіндіктері де соғұрлым көбірек. Ата-аналары оларға, біз жоғарыда жазған, ерік-жігерді күшейтуге арналған жаттығуларды үйрете алады. Айталық, отырғанда арқаны тік ұстау, өз ойын әдеби тілмен жеткізу, сөйлемді «Мен» есімдігінен бастамауға жаттығу және ешқашан «иә» деудің орнына «аха» демеу. Баланың Өзін-Өзі бақылауын нығайтатын жайттардың барлығы пайдалы, мысалы: музыка сабақтары, Өлеңдер мен дұғалар жаттау, тамақтану этикетін Қадағалау, дөрекі сөздерден бас тарту, алғыс хаттар жазу.

ЖЕҢІС ОЙЫНЫ

Кейінгі 50 жыл бойы теледидар балалардың назарын жаулап алды және осы уақыт ішінде оны балаға қатысты барлық проблемалар үшін айыптауда. Біз наразылардың санын арттырғымыз келмейді. Керісінше, біз балалардың теледидар арқылы көптеген пайдалы заттарды қалай үйренетініне назар аудардық. Дегенмен теледидар өз зейініңізді басқаруды үйретпейді. Телевизиялық шоулар көрермен назарын толығымен өзіне аудара алады, соған қарамастан олар, басқа іс-шаралар сияқты, көрерменнің ықыласын талап етпейді. Веб-серфинг соншалықты пассив емес, бірақ ол сізді тәртіпке тәрбиелемейді, бұл әсіресе қысқа пост немесе твитке қарағанда маңызды нәрсенің мазмұнын оқымай-ақ, сайттан-сайтқа секіруге қатысты.

Балалардың зейінін YouTube-тегі мәтіндік хабарламадан немесе бейнежазбадан гөрі маңыздырақ бірдеңеге аударуды қалай үйретуге болады? Әдетте оларды кітап оқуға дағдыландыруға кеңес беріледі, ал біз, кітап авторлары, оны әбден құптаймыз. Рас, ойынның көмегімен және өте ерте жаста, оқу туралы сөз болуы мүмкін емес

кезде, зейінмен жұмыс істеуге болады. Өзін-өзі бақылау бойынша қазіргі заманғы ең сәтті бағдарламалардың бірі Әйгілі кеңес психологі Лев Выготский мен оның ізбасарларының классикалық эксперименттеріне негізделген. Выготский әртүрлі тапсырмаларды орындауды жеңілдету үшін ойынды қолданды. Мысалы, экспериментке қатысушы балалар әдетте бір жерде ұзақ тұра алмайды, бірақ егер олар постта тұрған күзетшінің рөлінде болса, тапсырма жеңілдейді. Адамдардың жай ғана заттардың тізімін емес, дүкеннен сатып алатын зат ретінде елестеткенде тізімді жаттауы оңайырақ.

Бұл эксперимент мектепке дейінгі «Ақыл-ой құралдары» деп аталатын бағдарламада қолданылған және балаларға күнібұрын жоспарланған, ұзақтығы бірнеше минуттан асатын (кейбіреулері бірнеше күнге созылуы мүмкін) ойындар ұсынады. Өзін-өзі бақылауда көп нәрсенің уақытында мінез-құлықты басқаруға (кейінге қалдырылған сыйлық сияқты) байланысты екенін білеміз. Ал бірнеше күн бойы ойынды жалғастыра отырып, сәби келешекте ұзақмерзімдік ойлауға үйренеді. Басқа балалармен ұзақ рөлдік ойындар ойнау да өзін-өзі бақылауды дамыту мен зейінді басқаруға ықпал етеді. Тіпті «ата-ана және бала» немесе сарбаз болып ойнаудағы қарапайым ойындар, ойын ережелерін сақтау және басқа балалармен қарым-қатынас жасау арқылы, кішкентайлардың мінез-құлқын тәрбиелеуге мүмкіндік береді. Зертханалық зерттеулер мектепке дейінгі әдеттегі дайындықтан өткен балалармен салыстырғанда, «Ақыл-ой құралдарына» қатысқан балаларда өзін-өзі бақылаудың даму деңгейі анағұрлым жоғары болатынын көрсетті.

Үлкенірек жастағы балалар қатал сынның басқа объектісі – бейнеойындардан пайда таба алады. Олардың көпшілігі қарабайыр және ондағы зорлық-зомбылық деңгейі жоғары болатыны да рас. Дегенмен бұл сынның мәні өткен ғасырдың басында жаңа комикстерге айтылған сынға шамамен сәйкес келеді.

Гарвард ғалымдары Лоуренс Катнер мен Шерил Олсон әдебиеттерге шолу жасау және өздерінің бірқатар зерттеуін жүргізу арқылы бейнеойындардың балаларға онша зиян тигізбейтінін анықтады. Сонымен қатар олар тіпті пайдалы болуы мүмкін, яғни

музыка, спорт немесе тәртіпті қажет ететін басқа да хоббиден пайдасы еш кем емес. Күрделі ойында жеңіске жету үшін зейін қою, қиын ережелерді есте сақтау және мақсатқа жету жолында нақты есептелген қадамдар жасау қажет. Бұл теледидар көруге қарағанда тәртіпті көбірек талап етеді.

Бақытымызға қарай, сәнге айналған өзін-өзі бағалау бейнеойын жүйесіне тамыр жайған жоқ. Оған себеп, мүмкін, балаларға өздерінің керемет ойыншы екені туралы үнемі айтып отыратын ойындар ұнамайтын болар. Балалар нөлден басталатын ойындарды жақсы көреді және біртіндеп өздерінің жетістіктеріне сәйкес тәжірибе мен мәртебеге ие болады. Олар қайта-қайта сәтсіздікке ұшыраса да, өздеріне қажет дағдыны игеруге дайын. Қарапайым жасөспірім әрекеттерін жалғастыру үшін өзіне деген сенімділігін сақтай отырып, мыңдаған цифрлық өлім мен виртуалды сәтсіздікті бастан өткізуге қабілетті.

Ойындардың балаларды мойынсұндыруға деген құдіреті туралы аһылап-үһілеудің орнына, біз осы ойындарды жасаушылардың әдістерін қолдануымыз керек. Олар өзін-өзі бақылаудың негізгі қағидаларын жетілдірген, яғни нақты және қолжетімді мақсаттар қояды; жылдам кері байланысқа шығады және балаларды машықтану мен дағдыны жетілдіруге шабыттандырады. Ойындарда адамдардың табандылығы байқалғанда, кейбір ізашарлар мектептер мен кеңселерде «геймизациямен» (квест және ауысуларды неғұрлым жоғары деңгейге көтеру арқылы) эксперимент бастады. Табысқа қол жеткізуге болады, бірақ ол үшін жаңа әрекеттерді үсті-үстіне қолдануда қажетті тәртіп сақталуы керек.

X тарау. ЕРІК-ЖІГЕР ЖӘНЕ ДИЕТА

*Асқазанмен айтысып әуре болма, ағайын,
өйткені оның сөз ұғатын құлағы жоқ
бәрібір.*

Мен бұған қалайша тағы жол бердім?

Опра Уинфри

Дамыған елдер тұрғындарының бәрінің тілегі – ішінде май жинамау. Ақшаны қаншалықты көп тауып, диетаға соншалықты көп жұмсасақ та, осы мұратқа қол жеткізу мүмкін болмай отыр. Арықтау – жылдан-жылға ауысып келе жатқан жаңажылдық танымал шешім.

Диета ұстайтындардың дені сәтсіздікке ұшырайды, сондықтан сізге мәңгі сымбатты денеге кепілдік бере алмаймыз. Алайда салмақтан арылуға қандай әдістер көмектесетіні туралы айтуға болады, енді жағымды жаңалықтардан бастайық. Егер дене салмағыңызды шынымен бақылауға кірісетін болсаңыз, мына үш ережені қатаң сақтау керек.

1. Ешқашан диета ұстамаңыз.
2. Шоколадтан немесе басқа тағамнан бас тартуға ешқашан ант бермеңіз.
3. Өзіңіз немесе басқа адамдар туралы айтқанда ешқашан артық салмақты әлсіз ерік-жігермен байланыстырмаңыз.

Сіз биыл 4 кг салмақтан арылу туралы шешіміңізді орындаған жоқсыз, бірақ бұл сізге диетаға отыру немесе тәттілерден бас тарту керек дегенді білдірмейді. Басқа ерлік жасауға деген қабілетіңізге қатысты сенімнен айырылу да қажет емес. Адамдар көбінесе артық салмақтың себебін әлсіз ерік-жігерден көреді, бірақ шын мәнінде олай емес. Қазіргі америкалықтан өзін-өзі бақылау оған не үшін қажет екенін сұраңыз, ол «бірінші кезекте – диета ұстау үшін» деп жауап беруі ықтимал. Көптеген сарапшы бірнеше онжылдықтар бойы дәл осындай болжамдар жасады. Ғылыми конференцияларда немесе журнал мақалаларында өзін-өзі бақылаудың әлсіздігі туралы мысалдар келтіргенде, ғалымдар диета сақтамауға қатысты мысалдарды жиі пайдаланды.

Кейінгі кезде зерттеушілер өзін-өзі бақылау мен арықтау арасында, Әрдайым солай көрінгенімен, тікелей байланыс жоқ деген қорытындыға келді. Олар Әлемдегі ең танымал арықтаушы Әйелдің Құрметіне «Опра парадоксы» деп аталатын Құбылысты ашты. Опра Уинфри^[36] өзінің еңбек жолын бастағанда жаңалықтарда диктор болып істеді, сонда оның салмағы 57-ден 64 килограмға дейін өсті, ал диетолог оған «күніне 1200 ккал жоспар» ұсынды. Ол бірінші аптада 3 кг жоғалтты және бір айда салмағы қайтадан 57 кг болды, бірақ содан кейін қайтадан салмақ қоса бастады. Салмағы 96 килограмма жеткенде, оған қою тағамнан бас тартып, сұйық тағам алмастырғыштармен тамақтануға тура келді. Нәтижесінде оның салмағы 66 килограмға дейін түсті. Бірақ бірнеше жылдан кейін ол толысып, дене салмағы 107,5 кг болды, ал күнделігі арықтау туралы дұғалармен толықты. Опра «Эмми» сыйлығына ұсынылғанда, ол өзінің қарсыласы Фил Донахьюдің жеңіске жеткенін тіледі. Оның айтуынша, «сонда мен өзімнің семіз бөксемді креслодан көтеріп, оны бүкіл зал арқылы сахнаға сүйреп шығып, масқара болудан құтылар едім». Ол салмақтан арылу туралы үмітін жоғалтуға таяу тұста жеке жаттықтырушы Боб Гринді кездестіреді. Осы сәттен бастап олар бір-бірінің өмірін өзгертті.

Оның Уинфриге арналған машықтану режимдері мен мәзірлері ақырында ең көп сатылатын кітаптарға айналды, Грин сонымен қатар Best Life маркасымен өз өнімдерін сата бастады. Гриннің және өзінің жеке аспазшысының басшылығымен, сондай-ақ өз шоуына қатысқан диетологтердің, дәрігерлердің және басқа да сарапшылардың көмегімен Уинфри өзінің тамақтануын, спорттық жаттығуларын және өмір салтын өзгертті. Ол апта сайын тамақтану кестесін жасады, онда нақты тағам және тамақтану уақыты көрсетілді.

Оның жұмыс кестесі дене шынықтыру кестесі мен тамақтану режиміне негізделді. Ол рухани жазушы Мэрианн Уильямсон сияқты достардан эмоциялық қолдау тапты, олар салмақ пен махаббат арасындағы байланысты талқылады.

Түрленіп шыға келген Уинфри 2005 жылы өз журналының мұқабасынан салмағы 73 кг сымбатты құлпырған Әйел болып жарқ ете қалды (бұл оның алғашқы диетасын бастағанға дейінгі

салмағынан 9 кг артық екенін ескеріңіз). Уинфридің жетістігі оның жанкүйерлерін және Эмори университетінің антропологі Джордж Армелагосты шабыттандырды. Ол оны «VIII Генрих және Опра Уинфри эффектiсi» деп атаған тарихи өзгерісті безендіру үшін қолданды. Тюдорлар кезеңінде екiнiң бiрiнде дәл VIII Генрихтiкi секiлдi етжеңдi толық дене бола қойған жоқ. Оның тамақтану режимі үшін жүздеген фермерлер, бағбандар, балықшылар, аңшылар, қасапшылар, аспазшылар және басқа да қызметшілер еңбек етті. Тек қазіргі уақытта ғана қарапайым адамдар VIII Генрих сияқты семіз бола алады. Іс жүзінде кедейлер байларға қарағанда әлдеқайда күйлі көрінеді. Қазір сымбаттылық мәртебенің символына айналды, өйткені генетикалық тұрғыдан қамтамасыз етілмесе, қарапайым адамдарға оны сақтау қиынға соғады. Ал арық болғысы келетін әркімде Опра Уинфридің қаражаты мен өзіндік қаруы – жеке жаттықтырушы, жеке аспазшы, диетолог, кеңесші және әртүрлі көмекшілер болуы керек.

Алайда телекөрермен байқағандай және Уинфридің өзі мойындағанындай, мерекелік мұқабада жарияланғаннан төрт жыл өткенде осы барлық қару ештеңеге кепілдік бере алмады. Бұл жолы мұқабада – оның «ескі» суретінің (салмағы 73 кг) жанындағы жаңа келбеті (салмағы 91 кг). Уинфри оқырмандарға: «Мен өзіме ызалымын. Ұялып отырмын. Көп жылдар өткенде, қаншама пайдалы нәрселерді біле тұра және қолымнан келе отырып, тағы да салмағым туралы айту қажет екеніне сене алмаймын. Мен өзімнің сымбатты болған кездегі суретіме қарап отырып ойлаймын: «Мен бұған қалайша тағы жол бердім?»

Тіпті өзін-өзі бақылауға әбден дағдыланған адамдар үшін де өз салмағын тұрақты бақылау өте қиын болуы мүмкін, біз оны «Опра парадоксы» деп атаймыз. Олар өздерінің ерік-жігерін әр салада – мектепте және жұмыста, жеке қарым-қатынаста, ішкі эмоциялы өмірде жетістікке жету үшін қолдана алады, бірақ, басқалар сияқты, сымбатты қалпын сақтау жолындағы жетістік үшін жұмсамайды. Баумайстер мен оның голландиялық әріптестері өзін-өзі бақылау деңгейі жоғары адамдармен жүргізген ондаған зерттеуді талдау барысында олардың салмақ бақылаудағы жетістіктері орташа есеппен аздап жемісті болғанын байқады, бірақ қызметтің басқа саласымен

салыстырғанда мұндағы айырмашылық соншалық сезілмеген және байқалмаған.

Баумаистер – Джойс Эрлинджер, Уилл Грескионе және Флорида университетіндегі басқа әріптестерімен бірге салмақтан арылу бағдарламасына қатысқан артық салмағы бар студенттерді зерттеу барысында да дәл осындай үрдіс пайда болды.

Бағдарламаның бас кезінде өзін-өзі бақылау деңгейі жоғары студенттердің басқаларға қарағанда біршама артықшылығы болды, яғни олардың салмағы сәл аздау және дене шынықтыру дағдылары жақсы еді. Үш айлық курстан өту кезінде олардың артықшылығы арта бастады: олар тамақтануда шектеу ережелерін жақсы ұстанды және дене шынықтыру жаттығуларының көбейгеніне қиналған жоқ. Дегенмен олардың тәртіптілігі салмағын бақылауға көмектескенімен, прогресс бойынша өзге қатысушылармен айырмашылық аз болды. Өзін-өзі бақылаудың жоғары деңгейі мұнда төмен деңгейден гөрі жақсырақ, бірақ болмашы ғана еді.

Егер бағдарлама аяқталғаннан кейін ғалымдар студенттерді бақылайтын болса, онда олардың көпшілігі, Опра Уинфри және басқа да көптеген диета ұстаушылар сияқты, өз салмақтарын қалпына келтіргені анықталар ма еді? Калорияларды іске қосу қосымша салмақтан арылуға көмектесетіні қисынды болар, бірақ ғалымдар осы жағдайда ағзаның көбірек тамақтануды қажет ететінін анықтады. Сондықтан физикалық белсенділіктің артуынан міндетті түрде ұзақ мерзімге арықтау мүмкін емес (бірақ басқа мақсаттар үшін пайдасы болуы ықтимал). Сіздегі өзін-өзі бақылау деңгейі жақсы ма, әлсіз бе, спортпен айналысасыз ба, жоқ па, әйтеуір, диета ұстасаңыз, арықтау мүмкіндігіңіз жоғары емес.

Себептердің бірі биологиялық негіз саласына қатысты. Егер сіз дене жаттығуларымен шамадан тыс айналыссаңыз, дене ауырсыну сигналдарын білдіреді, бірақ жүгіруді өз тіршілігіне қауіпті деп «бағаламайды». Ал диеталармен бәрі басқаша. Опра Уинфри жас кезінде көз жеткізгендей, ағза бір-екі рет диетаға көнуі мүмкін, алайда содан кейін ол қарсылық білдіре бастайды. Мысалы, зертханалық семіз тышқандарды азықтандыруды алғаш шектеген кезде, олардың салмағы азаяды. Бірақ шектеуді тоқтатқанда тышқандар қайтадан салмақ қосады; ал шектеуді қайталағанда

бірінші ретке қарағанда салмақтың азаюы баяу жүреді. Енді шектеуді қайтадан тоқтатқанда, олар тіпті тезірек семіреді. Азықты шектеуді үшінші немесе төртінші рет қайталағанда дене салмағына әсер етпейді, – тышқандар сол семіз қалпында қалады.

Эволюция аштықтан аман-есен шығуға қабілеттілерге рақым етеді, сондықтан ағза қорек жетіспеушілігін сезінгеннен кейін ол салмақты көбірек сақтауға ұмтылады. Сіз диета ұстанғанда, ағза оны аштық уақытының басталуы деп бағалайды және әрбір май жасушасын сақтауға тырысады.

Артық салмақтан тамақтану режимін күрт өзгертуі арқылы арылуды тек бір рет қана қолдануға болатын бағалы амал ретінде сақтау керек. Сіздің өміріңіз бен денсаулығыңыз соған тәуелді болған кезде оның пайдасы тиюі ықтимал.

Тез арықтауды мақсат етудің орнына, әсері ұзақ уақыт сақталатын, бірте-бірте болатын өзгерістерге қол жеткізу үшін өзін-өзі бақылауды қолдану керек. Стратегияны таңдауға айрықша мұқият болған жөн. Өзін-өзі бақылау процесінің кез келген кезеңінде, яғни мақсат қоюдан бастап бақылауға және ерік-жігерді қалыптастыруға дейін өте күрделі мәселелерге тап боласыз. Сіздің тұсыңыздан түрлі дәмділер ассортиментты алып өткенде, мұны қарапайым азғырушылық дей алмайсыз. Керісінше, бұл – дауыл тұрғанмен бірдей жағдай.

Өзін-өзі бақылаудың алғашқы қадамы нақты мақсаттар қоюдан тұрады. Арықтау үшін айнаға қарау, салмақ өлшеу және содан кейін денені қажет шамаға келтіру бойынша егжей-тегжейлі жоспар жасау керек. Оны жасап көруге болады, бірақ жұрттың бәрінің қолынан жетістікке жету келе бермейді. Адамдардың өз алдына қоятын мақсаттарының шынайы еместігі соншалық – арықтағысы келетіндер William Hill ағылшын букмекерлік кеңсесіне бәс тіге бастайды.

Орынсыз міндеттер қоюға әсіресе әйелдер құмар. Олар айнаға қарап тұрып орындалмайтын нәрсені – белі талшыбықтай сәнді форманы армандай бастайды. Мұқият қарастырғанда танымал идеал 90-60-90 – не генетикалық аномалия, не пластикалық хирургия нәтижесінде болуға тиіс сымбат.

Идеал туралы осындай түсінікте бола отырып, өзіңе орындалатын міндеттер қою қиын. Айнадағы өз бейнеңді жек көре бастағанда, тез

арада Қатаң диетаға отыруға деген ҚарҚыныңды басу үшін Өзін-Өзі баҚылау Қажет. Есте саҚтайтын жайт: диеталар Әдетте тек бір рет тиімді және Ұзақмерзімдік перспективада мүлдем пайдасыз. Мұның себебін түсіну үшін біз зертханада сүт коктейлін ішу кезінде Қадағаланған Қызықты Құбылыстан бастаймыз.

«ЖАРАЙДЫ, ҚҰРЫСЫНШЫ!» (The What-the-Hell Effect) эффекті

Адамдар зертханаға келгенде, Ғалымдар «азықтың жетіспеушілігі» терминімен сипаттайтын күйде келеді, ал басқалары оны ашығу сезімі деп атайды, яғни олар экспериментке дейінгі бірнеше сағат ішінде нәр сызбаған. Сыналушылардың кейбіріне ашығу сезімін басу үшін сүт коктейлін аз мөлшерде берді, екіншілері калориясы жоғары екі коктейльден ішті, ал үшінші топқа ештеңе берген жоқ. Сонан соң барлығына дегустатор рөлінде әрекет ету ұсынылды.

Бұл қулық еді. Зерттеуге қатысушылар зерттеу тақырыбы шамадан тыс тамақтануға бейімділік екенін білсе, олардың бірден тәбеті жойылады және тамақты артық ішпейтін адам бейнесінде көрінеді. Сондықтан Ғалымдар әрбір қатысушыны оқшау кабиналарға отырғызды, алдына крекер мен печенье салынған табақшалар қойды, бағалау парағын берді және тек әрбір өнімнің дәмін бағалауды тапсырды. Қатысушы алдында тұрғанның бәрін жесе де, өзін осы тәттілерге барынша объективті баға беруге тырысқаны арқылы ақтай алатыны анық. Іс жүзінде Ғалымдарды қанша крекер мен печенье желінетіні, оған коктейльдің әсері қандай болғаны және диета ұстаушы топ мүшелерінің өзгелермен салыстырғанда өзін қалай ұстайтыны қызықтырды.

Нәтижесінде екі үлкен коктейль ішкендер крекердің дәмін көріп, бағалау парақтарын тез толтырды. Коктейльді аз мөлшерде ішкендер көбірек жеді. Ал ештеңе ішпеген топ дәмін татуға берген тәттілердің жартысынан көбін жеп қойды. Бәрі айқын еді.

Ал диета ұстаушылардың жағдайы мүлдем басқаша еді. Екі үлкен коктейльден ішкендер аш қалғандарға қарағанда печенье мен

крекерді көбірек жеді. Питер Херман бастаған ғалымдар қайран қалды. Олар нәтижесі осыған ұқсас болған бірнеше эксперимент жүргізген еді. Осыдан кейін ғана олар тамақтанудағы өзін-өзі бақылау тіпті өзіндік қатаң тәртіпке үйренген адамдарда да сәтсіздікке ұшырауы мүмкін екенін түсінді.

Құбылыстың шартты ғылыми түсіндірмесі «қарсы реттеуші тамақтану» тәрізді, бірақ ғалымдар зертханада және өзара мұны «жарайды, құрысыншы!» эффекті (the what-the-hell effect) деп атады. Диета ұстаушы адамдардың күнделікті тұтынатын калория мөлшері бойынша нақты мақсаты болады. Егер зертханалық экспериментке қатысу кезінде жоспардан тыс жағдай болса, мысалы екі үлкен коктейль ішсе, олар бұл күні диета бұзылды деп санайды және оны ойша сәтсіздік деп бағалайды. Әрі қарай олардың ойы шамамен «жарайды, құрысыншы, бүгінгі күн бәрібір бұзылды, одан да өзіме ләззат сыйлайын» деген бағытта өрістейді. Ал бұдан әрі қарайғы ынсапсыздық диетаның бастапқы бұзылуынан әлдеқайда көп килограмм қосады. Бұл ақылға сыймайтындай көрінер, дегенмен адамдар мұндай қанағатсыздықтың бүкіл зиянын түсінбейді.

Херманның әріптесі Джанет Полайви мұны келесі экспериментте көрсетті. Қайтадан диета ұстанатын және оны ұстанбайтын топ жинақталды. Диета ұстанғандардың бір бөлігін калориясы олардың тәуліктік нормасынан асатын тағаммен тамақтандырды. Сонан соң барлығына төртке бөлінген сэндвичтер ұсынылды. Осыдан кейін оларға күтпеген – қатысушылардың әрқайсысы қанша сэндвич жеді деген сұрақ қойылды.

Қатысушылардың көпшілігі бұл сұраққа еш қиындықсыз жауап берді. Олар енді ғана тамақтанып болды және сэндвичтің қанша бөлігін жегенін білетін. Бірақ бір топ анық шатаса бастады: бұл аз уақыт бұрын күнделікті калория мөлшерінен асыра тамақтанған диета ұстанушылар еді. Олардың біреуі жеген мөлшерін асырып, ал біреуі кемітіп айтты. Нәтижесінде олар диета ұстанбағандармен және диета ұстана отырып, тәуліктік калория мөлшері шегінде болғандармен салыстырғанда көбірек шатасты. Белгіленген калория мөлшері сақталып отырса – бәрі жақсы болады және адамдар өздері тұтынатын тағамдағы калорияларды санауға бейім. Бірақ олқылық орын алған бойда «жарайды, құрысыншы!» эффекті іске кіріседі, ал

арықтаушылар өздерінің қанша жейтіні туралы түсінігінен толығымен айырылады.

ДИЕТАҒА АРНАЛҒАН 22 АЙЛА (Catch-22)

Адам дүниеге келген сәттен бастап ағзаға қанша қажет болса – сонша инстинкт тән болады. Жаңа туған нәрестелер ашығу сезімі арқылы тамақтану қажеттілігі туралы сигнал алады. Нәресте тойғаннан кейін емуді тоқтатады. Өкінішке орай, мектеп жасына жеткенде осы асты шектеу қабілеті төмендей бастайды және оны барынша қажет ететін адамдарда өмір бойы төмендей береді. 1960 жылдары тамақтану туралы түсінікті өзгерткен зерттеулерден бастап, ғалымдар бірнеше онжылдықтар бойы осы құбылыстың себептері туралы ойланды.

Эксперименттердің бірінде ғалымдар бөлмеге қабырға сағатын іліп қойды, мұнда адамдар кешқұрым еңбекті көп қажет ететін қағазбен жұмыс істейтін. Бөлмеде сан түрлі тағам бар еді. Егер сағат алда болса, толық адамдар жедел тамақ ішуге кірісе бастады, өйткені кешкі ас ішетін уақыт таяды, сол себепті олар жүрек жалғау керек деп шешті. Өз ағзаларына құлақ асудың орнына, олар сағат бойынша тамақтанды.

Зерттеушілер бірте-бірте олардың істің себебін салдарымен шатастырады деген қорытындыға келді. Иә, толық адамдар өз ағзасының сигналын елемеді, бірақ олардың семіздігіне себеп бұл емес. Керісінше, артық салмақ оларды диета ұстануға мәжбүрледі, ал диеталық мәзірлер ішкі сигналдарға емес, сыртқы сигналдарға көбірек көңіл бөлуге мәжбүр етті. Жалпы диета – сыртқы ережелерге негізделетін тамақтану режимі, ал оны ұстанатындар өзінің сезінуі және тілегі бойынша емес, осы ережелерге сәйкес тамақтанады. Диеталық жарнамалар керісінше уәде бергенімен, диета ұстанушылар әдетте ашығу сезімін бастан кешеді.

Нақтырақ айтсақ, диеталар аш болған кезде тамақ ішпеді ұсынады және ашығу сезімін елемеуге үйретеді. Сіз «тамақтануды бастау» сигналын өшіресіз, бірақ барлық сигналдар қатар жүретіндіктен, сіз «тамақтануды аяқтау» сигналын қоса өшіресіз. Сондықтан диета ұстайтын адамдардың өзін-өзі бақылауы өте қиын.

Олардың диета түріндегі бір ғана қатаң шектеуі бар, ал олар осы шектеу аясынан шығысымен басқа шекара болмайды.

Сіз қарсылық білдіре аласыз: диетадағы адамдардың сүт коктейльдерімен жүргізілген эксперименттерге қатысуы қажет емес; сонда олар диетасын да бұзбайды, шектеуден де шықпайды.

Барлығы дәл осылай. Бірақ Кэтлин Вос пен Тодд Хизертон диетадағы адамдардың ерік-жігерін фильмдер, балмұздақ және M&M карамельдері көмегімен сынау арқылы басқа тұжырымдарға келді. Диетаны үнемі ұстанатын жас әйелдерге Terms of Endearment (Нәзіктік тілі) фильмінен жүрек толғандырарлық классикалық көрініс көрсетілді. Көріністе қатерлі ісікпен ауыратын жас ананың көз жұмар алдында кішкентай ұлдарымен, күйеуімен және анасымен қоштасатын сәті бейнеленген. Қатысушылардың жартысына сыртқы және ішкі эмоцияларын басу туралы нұсқаулар берілді. Екінші жартысы өз сезімдерінің көріністеріне еркін болды. Осыдан кейін барлық қатысушылар көңіл күйі туралы сұрақтар берілген сауалнаманы толтырды және балмұздақтың әртүрлі сұрпын бағалау туралы тапсырмамен әрқайсысы жеке бөлмеге орналастырылды. Зерттеушілер әр әйелдің қанша жейтініне қызығушылық танытқандай әсер қалдырмас үшін, балмұздақ ішінара толтырылған ыдыстармен ұсынылды.

Бірақ, әрине, ыдыстар экспериментке дейін және одан кейін мұқият өлшенді. Ғалымдар әйелдің көңіл күйі мен жеген балмұздақ мөлшері арасында ешқандай байланыс жоқ екенін анықтады: эмоцияға көбірек берілген әйелдер өз мұңын жеңілдету үшін қосымша балмұздақ жеген жоқ. Бірақ маңыздысы – олардың ерік-жігері қандай күйде болды деген мәселе. Эмоцияны тежеушілер ерік-жігерін сарқыды және, фильм кезінде жылауға рұқсат етілгендерге қарағанда, балмұздақты едәуір көп (шамамен, бір жарым есе) жеді. Бұл тамақтану режимі мен диетаны сақтауға олармен тікелей байланысты емес факторлар әсер етуі мүмкін екенін көрсетеді. Егер сіз фильм кезінде өз сезіміңізді тежесеңіз, нәтижесінде ерік-жігеріңіз сарқылуы және артынша шамадан тыс тамақтануыңыз мүмкін.

Кейінірек, шешімі жоқ жұмбақтарды шешу бойынша классикалық зертханалық сынақта, карамель салған ыдыс өте жақын тұрған қатысушылар сынақтан тезірек бас тартты, бұл ерік-жігердің көбірек

сарқылуының дәлелі еді. Егер сіз диета ұстасаңыз және өзін-өзі бақылауды жоғалтқыңыз келмесе, онда тәттісі бар ыдыстың жанында көп уақыт өткізбеу қажет екені түсінікті. Егер сіз нәпсіге берілмесеңіз де, өз еркіңізді қажытасыз және тойып тамақтануға бейімделе бастауыңыз мүмкін.

Жас әйелдер мен тағамға арналған үшінші эксперимент осы проблеманы болдырмаудың тағы бір жолы бар екенін көрсетті. Бұл жолы Вос пен Хизертон сыналушылар тобына диета ұстамайтын жас әйелдерді қосты, ал оларда айтарлықтай айырмашылықтар көрініс берді. Олар ерік-жігерін мүлде жұмсамай-ақ, мол тәттіге соншалық қызығушылық танытқан жоқ. Біреуі дәмін татып көрді, ал кейбіреуі дәмін де татпады, бірақ олар өздерін шектеуге тырысып, күш салған жоқ және басқа тапсырмаларды орындау үшін салыстырмалы түрде жайбарақат болды. Ал диета ұстағандар нәпсіге берілмеу үшін өз ерік-жігерін біртіндеп сарқыды.

Ал әрі қарай арықтаушылар басқаша қиындыққа тап болады: нәпсіге берілмеу үшін олар сарқылған ерік-жігерді қалпына келтіруі керек. Ол үшін ағзаға глюкоза қажет. Нәтижесінде олар диеталық «22 айла» жағдайына тап болады:

1. Тамақ ішпеу үшін арықтаушыларға ерік-жігер қажет.
2. Ерік-жігер болу үшін арықтаушы тамақ ішуге тиіс.

«Тамақтану немесе тамақтанбау» дилеммасына тап болған диета ұстанатын әйел диетаны біраз жеңілдетуге болатынына өзін сендіруге тырысуы мүмкін. Ол өзін аздаған тамақтың зиян тигізбейтініне үгіттей отырып, диетаны бұзуының себебі де оны (диетаны) құтқару мақсатында деген оймен ар-ұятын сендіреді. Оның әрі қарайғы ойы «Құрысыншы бәрі, дұрыстап көңіл көтерейік!» болуы ықтимал.

Әсіресе тәттілерден бас тарту оңай емес, өйткені өзімізге мәлім, өзін-өзі бақылау қандағы глюкозаны азайтады.

Егер сіз бұрын-соңды диета ұстасаңыз, кейде шоколад немесе балмұздақтың ырқына бағынбаудың мүмкін еместігін білесіз. Осы жағдайда ақылға қонымды физиологиялық түсіндірме бар, яғни ағза қандағы глюкозаның қоры жеткіліксіз екенін біледі және оны қалпына келтірудің ең жылдам жолы тәтті тағам екенін де түсінеді.

Біз осындай басым тілектерден Қорғанудың бірнеше стратегиясын Ұсына аламыз. Бірінші – кейінге ысырылған ләззат айласы. Өзіңізбен келісімге келіңіз, егер сіз әлі де Қаласаңыз, біраз уақыттан соң аздаған тәттінің дәмін тата аласыз. (Төменде осы Құлықты талқылаймыз.) Әзірге тағы бір нәрсе жей тұрыңыз. Есте болсын, ағза өзін-өзі бақылауға жұмсалған энергияны толықтыруды қажет етеді, ал осы орайда ең жылдам әсер ететін – тәтті тағамдар. Таза тағамның энергия қорын толықтыруы да еш кем түспейді, алайда бұл сіздің ойыңызға бірден келе қоймайды.

Әлсіреген кезде адамның тілегі мен қажеттілігі әлдеқайда күштірек сезіледі. Салмақпен күресу ерік-жігердің жұмсалуды талап етеді, ал арықтаушы адам әлсіреуді жиі сезінеді. Сондықтан оның сезімталдығы күні бойы күшейе түседі. Бүкіл қалау-тілегі, оның ішінде тамақ ішуге қажеттілік те ерекше артады.

Диета ұстанушылар өздері барып түсетін тұзақтың сиқырлы шешімі жоқ. Сіздің ерік-жігеріңіздің қандай болғаны маңызды емес, бірақ егер сіз диета ұстап жүргенде белгілі бір уақытты тәтті тағамдар тұрған сәренің жанында өткізсеңіз, өзіңізге «жоқ» деп қанша қайталасаңыз да, бір сәтте «иә» дегеніңізді білмей қаласыз. Тәтті тағамдар сәресіне жоламаңыз, дегенмен ең дұрысы – диетадан аулақ болыңыз және өзін-өзі бақылауды әлдеқайда сенімді ұзақмерзімдік стратегияларға қолданыңыз.

КҮРЕС ЖОСПАРЫ

Енді өзіңіз тоқ және қаныңызда глюкоза жеткілікті кезде, өзін-өзі бақылаудың классикалық әдістерін қолдана отырып, қарынмен күресу жоспарына кірісуге болады. Оны өзін-өзі шектеуден бастайық. Өзін-өзі шектеудің ең басты әдісі – асқазанды екіге бөлу операциясы; нәтижесінде артық тамақтану еш мүмкін емес. Дегенмен мұндай күрделі емес көптеген нұсқалар бар. Семіздікке ықпал ететін тағамдарды көзге көрінетін және қолжетімді жерге қоймаудан бастауға болады. Сонда ерік-жігер де қалпында және артық калориядан да аулақ боласыз.

Эксперименттердің бірінде кеңсе қызметкерлері печенье үстелдің үстінде емес, үстелдің тартпасында сақталған кезде үштен бір

бөлігін аз тұтынды. Түнде жеңіл тамақтанудан аулақ болудың өте оңай жолы – тісті ертерек тазалау. Бұл сіз бен тағам арасына физикалық кедергі қоя алмаса да, тіс тазарту бейсаналы деңгейде түнде бірдеңе жеуге деген ұмтылысты тежеуге көмектеседі. Ал саналы деңгейде одан да жақсы жұмыс істейді – тәттіге деген құштарлықты тісті тағы да тазалауды қаламаумен теңестіру керек.

Тамақтануды күрт өзгерту арқылы тез салмақ тастауға болады, бірақ егер ол әрі қарай сақталмаса, одан пайда бар ма? Одан да аздаған өзгерістер арқылы тұрақты түрде ұзақ уақыт бойы ұстанған дұрыс. Ең қиыны – қайтадан салмақ қоспау. Егер артық салмақпен күресуде мадақтау мен жазалау жүйесін қолдансаңыз, қол жеткізілген нәтижені сақтау үшін де осындай тәсілді ұстаныңыз.

Психологтер «ниетті іске асыру» деп атайтын стратегияны қолданып көруге болады. Бұл әдетте өз ойыңызды басқаруға кететін уақыт пен жұмсайтын күшіңізді азайтуға мүмкіндік береді. Ниеттің іске асырылуы «егер... онда...» алгоритмі түрінде ұсынылуы мүмкін, мысалы: егер Х жағдайы туындаса, онда мен Y жоспары бойынша әрекет етемін.

Өз тәртібіңізді автоматты режимге ауыстырудың осы әдісін неғұрлым жиі қолдансаңыз, күшіңізді де соғұрлым аз жұмсайсыз. Бұл психикалық күш-жігер классикалық тесті (Струп тесті) арқылы екіұшты көрсетілген түстерді сәйкестендірудегі эксперименттерде (мысал 1-тарауда сипатталған) байқалды. Егер сіз жасыл түспен жазылған жасыл сөзін көрсеңіз, онда қаріптің түсін бірден атайсыз, бірақ егер көк деген сөз жасыл түспен жазылса – жауап беруге біраз уақыт кетеді.

Сонымен қонақта отырғанда өзіңізді тәтті тағамдармен арбауға дейін «егер олар қуырылған қытырлақ картоп ұсынса, бірден бас тартамын, ал егер фуршет болса, көкөніс және майсыз ет жеймін» деген тұрғыда жоспар дайындауыңызға болады. Бұл – өзін-өзі бақылаудың қарапайым, бірақ таңғаларлық тиімді әдісі. Қытырлақ картоптан ойланбай бас тарту туралы шешім қабылдағандықтан, сіз оны ерік-жігеріңіз әлсірегенде де кешқұрым оңай қайталай аласыз. Бұл шешімге еш күш жұмсамағандықтан, сіз қытырлақ картопты ауызға да алмайсыз және күш-жігеріңізді үнемдейсіз, сонда ойынсауықтағы басқа өзәзілдікке де арбалмайсыз.

Өзін-өзі шектеудің неғұрлым радикалды түрі – ойынсауық кешінен бас тарту және төмен калориялы тағамдар жейтін және қатысушылардың дене бітімі сымбатты, басқа көңіл көтеретін орта іздеу. Әлеуметтік желілерде зерттеушілер толық және арық адамдар көбінесе жеке бірлестік құратынына назар аударды. Әлеуметтік қашықтық физикалықпен салыстырғанда маңызды. Көршіңіз емес, досыңыз семіріп кеткендіктен, өзіңіз де толыса бастайсыз. Адамдар өз әдеттері мен талғамына ұқсастармен қарым-қатынас жасауға ұмтылады. Бірақ адамдардың бір-бірінің мінез-құлқы мен стандарттарын өзара күшейтетіні де рас. Weight Watchers мүшелерінің артық салмақтан құтылуының себептерінің бірі – олар арықтағысы келетіндермен көп араласады. Бұл темекі шегушілерге де қатысты, егер олардың достары мен туыстары темекіден бас тартқан болса, әдеттен арылу оңайырақ.

Қоршаған орта әсерінің тағы бір дәлелі – америкалықтарға қарағанда еуропалықтардың артық салмаққа қатысты проблемалары азырақ: еуропалық әлеуметтік нормалар бойынша әр тамақтанудың белгілі бір уақыты бар, ал америкалықтар күні бойы жей береді. Америкаға тамақтану тәсілдерін зерттеу үшін келген еуропалық ғалымдар университет зертханаларындағы эксперименттерді кез келген уақытта өткізуге болатынына таңғалады: америкалық студенттер кез келген уақытта – таңертеңнен кешке дейін тамақтануға дайын. Францияда немесе Италияда түскі немесе кешкі ас ішудің белгіленген уақытынан тыс жұмыс істейтін мейрамхана табу қиын. Бұл әлеуметтік нормалар ерік-жігердің сақталуына ықпал ететін автоматты түрде қалыптасатын әдеттерді тудырады. Жүрек жалғау керек пе, жоқ па деген мәселені шешіп, тамақтану нәпсісімен күресу орнына, еуропалық адам жайбарақат: «Мен кешкі алтыдан кейін ештеңе жемеймін», – деп кесіп айтады.

ТАРАЗЫДАҒЫ САЛМАҚТЫ (ЖӘНЕ КАЛОРИЯНЫ) ЕСЕПТЕЙМІЗ

Егер сіз арықтағыңыз келсе, өлшену жиілігі қандай болтаны жөн? Қалыпты кеңес: күнделікті өлшенудің қажеті жоқ, өйткені салмақ табиғи себептерге байланысты ауытқып отырады, ал ол кенет

күткендегідей болмаса, сіз уайымдауыңыз мүмкін. Арықтау бойынша сарапшылар өз уәждемесін бұзбау үшін аптасына бір рет өлшенуге кеңес береді. Бұл кеңес Баумайстер мен оның әріптестерін таңғалдырды, өйткені олардың басқа тақырыптар бойынша жұмысында өзін-өзі бақылауды жақсарту элементі ретінде үзбей бақылаудың маңыздылығы дәлелденген. Бір тобы күн сайын өлшеніп отырған арықтаушыларды ұзақ уақыт бақылау кең таралған пікірдің қате екенін көрсетті.

Арықтаған соң күн сайын өлшену арқылы салмағын бақылап отырғандардың жаңа салмағын сақтауы сәтті болған. Артық салмақтан арылудағы міндеттің өзіндік ерекшелігімен қоса, танымал ереже тиімділігін сақтайды: өзіңізді неғұрлым мұқият және жиі қадағаласаңыз, соғұрлым жақсы бақылай аласыз. Егер күнделікті дене салмағын жазып отыруға қиналсаңыз, салмақ нәтижелерін есте сақтайтын таразыларды қолдану тиімді.

Тіпті бақылаудың қарапайым түрі де өте пайдалы болуы мүмкін. Ғалымдарды мына қызықты құбылыс ойға қалдырды: түрмеде отырғандар неге семіреді? Бұл, әрине, түрме асханалары нәрлі тағаммен тамақтандырады деген сөз емес. Корнелл университетіндегі Брайан Уонсинктің зерттеуіне сәйкес, ол түрмедегілердің белбеу тақпауы мен тар киім кимеуіне байланысты. Қарапайым адамдар шалбардың белбеуі қысқанда немесе белбеуге жаңа тесік жасау керек болған кезде көңіл аударатын жайттар түрмедегілерге бейтаныс.

Сіз дене салмағымен бірге, тамақтануыңызды да бақылай аласыз. Егер күні бойы ішіп-жеген тағамның есебін мұқият жүргізіп отырсаңыз, калорияны да азырақ тұтынуға қол жеткізесіз.

Зерттеулердің бірінде осындай күнделік жазба жүргізгендер басқаша амал ұстанғандарға қарағанда екі есе тез арықтаған. Сондай-ақ бұл тағамның құнарлылығын қадағалауға мүмкіндік береді, дегенмен кейде оны анықтау күрделі болуы да ықтимал.

Тамақтану мамандарының ескертулері мен азық-түлік өндірушілердің қулықтары, яғни «құрамында май мөлшері аз» немесе «құнары төмен» деген тәрізді зат белгілері бізді одан сайын шатастырады.

Тирни бұл құбылысты екі әріптесі – Пьер Шандон мен Алекс Черневтің көмегімен Бруклиндегі Парк-Слоуп ауданында жүргізген

экспериментінде зерттеді, өйткені мұндағы тұрғындардың әдетте тамақтану мәселесіне көзқарастары дұрыс. Қатысушыларға тауық пен пепси қосылған салаттан тұратын қарапайым Applebee's^[37] тағамының суреті көрсетілді; сонан соң осы салатқа крекер қосылған суретті көрсетті, онда үлкен қаріппен: «Трансгенді май қосылмаған» деген жазу бар. Бұл әдіс сиқырлы түрде шартсыз экспериментке қатысушылардың да, нәтижелерін Чернев кейін жариялаған шартты зерттеуге қатысушылардың да көз алдында «калорияларды төмендетушіге» өзгерді. Басқа эксперименттер көрсеткендей, қарапайым адамдар да, тамақтану саласындағы мамандар да «майы аз» деп таңбаланған тағамдардың калориясын үнемі дұрыс бағаламайды, соның салдарынан оларды үлкен көлемде тұтынады.

Тамақтану кезінде қоса жүретін негізгі екі іс-әрекет бар: қарым-қатынас және теледидар қарау. Осының екеуі де тамақты артық ішіп-жеуге ықпал етеді. Ғалымдардың бірнеше рет дәлелдегеніндей, теледидар қарап отырып тамақтанғанда адам қандай да бір тағамды үнемі шайнап отырады, сонымен қатар назары басқа нәрсеге, мысалы, комедияға немесе қорқынышты фильмге ауған адам тамақты көбірек ішіп-жейді.

Адамдар отбасы мен достарының арасында тағамға емес, өз ортасына баса назар аударған кезде көбірек жеуге бейім. Сыра немесе шарап қосылған жағдайда зейін одан әрі әлсірейді, өйткені ішімдік өзіндік сана-сезім мен өзін-өзі бақылауды өшіреді. Егер сізді өз тәбетіңіз емес, сыртқы сигналдар басқаратын болса, сізге көбірек тағам ұсынылған сайын салмақ қосу қаупі бар, оны сіздің ұғына қоймауыңыз да мүмкін. Егер тағам үлкен табақшалармен немесе сусын үлкен стақандармен берілсе, олардағы қосымша калорийны бағалай алмайсыз, өйткені оған үшөлшемділікті сезіне білетін жақсы интуиция қажет.

Сонымен қатар егер сіз үстел үстін тазаламаған болсаңыз, желінген тағамның мөлшерін бағалау оңайырақ.

Спортбарда жүргізілген экспериментте даяшы табақшаны желінген сүйектерімен алып кетпеген жағдайда, адамдар құс қанаттарын едәуір аз жеген.

Ал даяшылар тағам қалдығын бірден жинаған үстелдерде адамдар қанша жегенін бағалай алмады және тағы да тапсырыс берді. Керісінше, олардың алдында кемірілген сүйектер үйіліп жатқан кезде қосымша тапсырыс берілген жоқ. Қалдық сүйектер бақылау құралы ретінде қызмет етті.

ЕШҚАШАН ДА «ЕШҚАШАН» ДЕМЕ

Диетаға қатысты мәселелерді талдау көңілсіз көрінуі мүмкін, бірақ ережелерде де ерекшеліктер бар, ал біз сүйікті қуанышты жаңалығымызды құпия ұстадық. Маркетолог мамандар өзін-өзі бақылаудың негізгі сұрағы – өзіңді бір нәрседен бас тартуға мәжбүрлеу неге соншалықты қиын деген сауалға жауап алу үшін тәтті салынған қорапшамен эксперимент жүргізді. Марк Твен «Том Сойердің басынан кешкендерінде» жазғандай, «ешқашан олай істемеуге уәде беру – өзіңді солай жасауға мәжбүрлеудің ең дұрыс тәсілі». Бұл адам болмысының ең қынжылтатын қасиеттерінің бірі, алайда зерттеушілер Николь Мид пен Ванесса Патрик өзін-өзі шектеудің әртүрлі нұсқаларын қарастыра отырып, жұбаныш іздеуге шешім қабылдады.

Олар тәбет ашатын тартымды тағам суреттерін қолдана отырып, ойлауға қатысты эксперименттерден бастады. Экспериментке қатысушыларға осы тағамдарды мейрамханада тәттілер қорапшасында елестету ұсынылды. Кейбіреулер тағамды тандау және тамақтану сәтін елестетуге тиіс болды. Басқалары тәттіден екі амалдың бірін қолдану арқылы бас тартуын елестетуі керек еді. Бірінші нұсқа – тәттіден толығымен бас тарту, екіншісі – дәл қазір бастарту, бірақ кейінірек алуы мүмкін. Мұнда тыйым салынған және кейінге қалдырылған рақаттану сезімінің айырмашылығы айқын.

Сонан соң ғалымдар зерттелушілердің тәтті туралы ойлағанда қаншалықты жиі ренжігенін немесе аландағанын бағалады. Аяқталмаған міндеттер мидың жұмысына әсер ететіні белгілі (Зейгарник эффекті бойынша 3-тарауда талқыланды), сондықтан зерттеушілер тәтті туралы ойлау рақаттану сезімін кейінге қалдырған адамдарды ерекше мазалайды деген ойда болды.

Бір таңғаларлығы, шоколадты торттың рақатын кейінірек сезінуді елестеткен Қатысушылар оны жеуді елестеткендерге немесе тікелей бас тартқандарға Қарағанда ол туралы азырақ ойлады. Зерттеушілер Қатаң бас тартудан тілектер аз туындайды, яғни психика бұл мәселені талқылауға жатпайды деп санайды деген ойда болды. Алайда нәтиже керісінше болды: кейінге Қалдырылған рақаттану сезімі «толығымен» бас тартуға Қарағанда психика үшін көп қиындық келтірмеді. Шамасы, Әңгіме тәтті туралы болғанда психика «ешқашан» дегенді жауап ретінде қабылдамайтын тәрізді (әйтеуір, осы экспериментте солай болды).

Нағыз тағам туралы не деуге болады? Экспериментке Қатысушылар Қысқаметражды фильмді жеке-жеке көрді. Олардың жанына М&М бәнкісі қойылды (зертхананың сүйікті тағамы, өйткені онымен жұмыс істеу өте оңай және одан қалдық қалмайды). Қатысушылардың бір тобы кәмпитті қалағанынша жеуі мүмкін, ал келесі топ толығымен бас тартуға тиіс болды, ал үшіншілері қазір жемейді, бірақ кейінірек жеуіне болады. Сонан соң Қатысушылар сауалнама толтырды, ізінше эксперимент жүргізушілер эксперименттің аяқталғанын жариялады (бұл жалған еді). Қатысушыларға кідіре тұру және зертханадағы жағдайдың сапасын бағалайтын соңғы сауалнаманы толтыру ұсынылды. Осыдан соң эксперимент жүргізуші, кездейсоқ еске түсіргендей, әркімге М&М бәнкісін ұсынып: «Сіз бүгінгі соңғы қатысушысыз, қалғандары кетіп қалды, дәм татыңыз!» – деді. Сөйтіп, өзі шығып кетіп, сыналуды бейне бір ешкім қадағаламайтындай жағдайда бәнкімен және сауалнамамен жалғыз қалдырды.

Ғалымдар кейінге қалдырылған рақаттану сезімін жоспарлаушылар жалғыз қалғанда М&М-ді толығымен жеп қояды, ал толық «бас тартушылар» темірдей ерік-жігер танытады және, көп болса, бірнеше кәмпит жейді деп күтті. Ал нәтиже керісінше болды: бірінші топ екіншілерден айтарлықтай аз кәмпит жеді.

Бұл өте керемет дерек. Нәтиже мынаны көрсетеді: «Мен кейінірек жеймін» деген сөз адамның басынан өткен жайт сияқты жұмыс істейді. Сөйтіп, белгілі бір дәрежеде тілекті қанағаттандырады және басқа бірдеңені жеуге деген ниетке қарағанда, тіпті тәбетті тежеу үшін анағұрлым тиімді болуы мүмкін.

Тәттіден бас тарту үшін ерік-жігер қажет, бірақ «ешқашан» деудің орнына «кейін» деу арқылы адам әлдеқайда аз стресс алады. Ол болашақта ауыр сынақтарға және, тиісінше, азғыруларға да азырақ тап болады.

Эксперименттердің бірінде қатысушыларға сұрақ қойылды: олар қазір және үш күннен кейін кино жұлдызының сүйісі үшін қанша төлеуге дайын. Әдетте адамдар шұғыл ләззат үшін көбірек төлеуге дайын, бірақ бұл жағдайда сыналұшылар кейінге қалдырылған сүйісті жоғары бағалады, бұл процеске үш күн дәмеленуге мүмкіндік берді. Сол сияқты, крем-брюле немесе ыстық шоколадтың дәмін татуды кейінге қалдыра отырып, сіз уақытты ынтыға күтумен өткізесіз. Нәтижесінде ыстық шоколадтың дәмінен рақаттану кезінде біркелкі тамақтануға бейімделетін боласыз. Ал, керісінше, сіз өзіңіз үшін бірнәрседен бас тартқанда және азғыруға төтеп бере алмағанда, бойыңызды «жарайды, құрысыншы!» деген әсер билеп алады, сөйтіп, тыйым салынған тағамды тоқтаусыз жей бастайсыз.

Сонымен тамақ туралы сөз болғанда, ешқашан да «ешқашан» деуші болмаңыз. Тәтті салынған қорапқа құмарта қарамаңыз. Өзіңізге кейін жеуге сөз беріңіз, бірақ бүгін емес.

ҚОРЫТЫНДЫ. ЕРІК- ЖІГЕРДІҢ БОЛАШАҒЫ: КҮШ АЗЫРАҚ – НӘТИЖЕ КӨБІРЕК

*Маған тазалық пен ұстамдылық бер, бірақ
қазір емес.*

Әулие Аугустиннің қасиет қонғанға дейінгі, жас шағындағы
дұғасынан

Әулие Аугустин сияқты, бір күні әркім де өзін-өзі бақылаудың артықшылықтарын бағалауға дайын болады. Бірақ мұндай күн

Қашан туады және Әулиелікке ұмтылмаған адамдар үшін ол, жалпы, туа ма? Егер ерік-жігер шектеулі болса және азғырушылық көбейе берсе, бұл қасиет ұзақ уақыт бойы басым бола ала ма?

Біз кедергілердің маңызын кемітуге тырыспаймыз, бірақ болашақта жеке және қоғамдық өмірде өзін-өзі бақылаудың рөлі артатынына сенеміз. Иә, азғырушылық арта түсер, бірақ оларға қарсы тұратын құралдар да бар. Ерік-жігердің пайдасы бұрынғыдан гөрі айқын байқалды. Көптеген заманауи зерттеулердің мазмұнын қарапайым ереже ретінде түйіндеуге болады: өмірде стресті азайтудың ең жақсы тәсілі – ол туралы ойламау; яғни жетістікке жетуге нақты мүмкіндік алатындай етіп өмір сүрген жөн. Табысты адамдар ерік-жігерді апатты болдырмаудың соңғы құралы ретінде пайдаланбайды. Баумайстер және оның әріптестері немістердің мінез-құлқын қадағалау кезінде (жоғарыда айтылған арнайы құрылғыларға қатысты тест) олардың өзін-өзі күшті бақылайтындары басқа адамдарға қарағанда өз қызбалығына қарсылық танытуға азырақ уақыт жұмсайтынын байқап, таңданыс білдірді.

Бастапқыда Баумайстер мен оның неміс әріптестері абдырап қалды. Егер өзін-өзі бақылау тілекті басуға арналған болса, онда өзін-өзі бақылауы күштірек дамыған адамдар оны неге жиі қолданбайды? Бірақ ізінше түсініктеме пайда болды: олар азғырушылық пен ішкі шиеленістерге аз ұшырауына байланысты ерік-жігерге сирек жүгінеді.

АҚШ-та жүргізілген кейінгі зерттеулердің нәтижесі өзін-өзі бақылауы дамыған адамдардың өз өмірінде стреске шағымдануы сирек ұшырасатынын көрсеткен. Олар өзін-өзі бақылауды дағдарыстармен күресу үшін емес, олардың алдын алу үшін пайдаланады. Әдетте жобаны аяқтау үшін өздеріне жеткілікті уақыт береді; машинаны бұзылғанға дейін жөндетеді; «Қанша қаласаң – сонша ішіп-же» дейтін және т.б. сияқты мекемелерге кірмейді. Олар қорғаушы емес, шабуылшы рөлінде ойнайды.

Осы қорытынды тарауда біз ойындағы шабуыл стратегияларын қарастырамыз және ең айқын, бірақ аз сақталатын ережелердің бірі – әрдайым бір нәрсені кейінге қалдырмау керек дегеннен бастаймыз.

Прокрастинация іс жүзінде жалпыға ортақ кемшілікке айналды. Цицерон істі кейінге қалдыратын адамдарды «жексұрын» деп атады; Джонатан Эдвардс^[38] «болашақ уақытқа тәуелділіктің кемшілігі мен ессіздігіне» қарсы тұтастай насихат айтты.

Психолог Пирс Стил соңғы 40 жылдағы ақпаратты талдап, кәнігі жалқаулардың, яғни прокрастинацияны өз мінезінің басты ерекшелігіне санайтын адамдар санының күрт өскені туралы шешімге келді. Халықаралық сауалнамалар бойынша респонденттердің 20 пайыздан астамы солардың қатарына жатады. Кейбір америкалық зерттеулерге қатысушылардың жартысына жуығы өзін тұрақты прокрастинаторларға қосады, ал жұмысшылар өздерінің жұмыс уақытының төрттен бір бөлігін, яғни күніне кем дегенде екі сағатты бос өткізетінін мойындайды.

Психологтер да, прокрастинаторлардың өздері де бұл кемшілікті перфекционизммен байланыстырады. Болжам бойынша, өздерінің әсемдік туралы түсінігіне сәйкес келмейтін тапсырманы көргенде, олар күмәндану мен мазасыздануға беріледі де, нәтижесінде енжар адамға айналады. Сонымен қатар мінез-құлықтың жоғары нормаларына ие перфекционистер кәдімгі жалқауларға қарағанда прокрастинацияға қатысты өз проблемасының шешімін іздестіруде психологке жиірек жүгінеді екен. Дегенмен мінез-құлықтың дәл осындай нормаларына сәйкес көптеген адамдар өзіне тапсырылған жұмысты еш прокрастинациясыз мінсіз орындайды.

Прокрастинация мәселесін зерттеуде мінездің тағы бір қыры – ырықсыздық ұшырасады. Бұл байланыс прокрастинацияның әйелдермен салыстырғанда ерлерге, әсіресе жас жігіттерге көбірек тән болатынын түсіндіруге көмектеседі. Ерлерге бақылауға көнбейтін қызбалық тән келеді. Прокрастинатор жұмыстың қиындығы туралы мазасызданса немесе күнделікті жұмыстан жалықса, жұмысты ауыстыру арқылы көңіл күйін көтереді. Диплом жұмысын жазу орнына бейнеойын ойнау немесе ыдыс жуу арқылы, оның ұзақмерзімдік салдары туралы ойланбастан, бір сәтке рақаттанады. Баумайстер мен Дайанн Тайстың мәліметтері бойынша мұндай адам өзін-өзі алдайды.

МЕРЗІМГЕ АРНАЛҒАН ТЕСТ

Прокрастинацияға қатысты эксперимент зерттеу субъектілерінің түр-түрі бар университет кампусында жүргізілді. Өздері мойындағандай, студенттер сергек сәттерінің кем дегенде үштен бірінде прокрастинацияға мойынсұнады, алайда олардың қанша уақыты босқа өтетінін ешкім білмейді. Кейс Вестерн Резерв университетінде денсаулық психологиясы курсынан сабақ беретін Тайс бірнеше амал арқылы өз дәрісханасындағы прокрастинаторларды анықтады. Курстың басында ол студенттерге өздерінің жұмыс дағдылары туралы сауалнама толтыруды тапсырды. Содан кейін ол курс жұмысын тапсыру мерзімін курстың соңындағы жұманың біріне белгіледі. Осы мерзімге үлгермегендер келесі сейсенбіде тапсыра алады. Дегенмен осы уақытқа да үлгермегендер соңғы мерзімді – дәл бір аптадан кейінгі жұманы пайдалана алады. Белгілі болғандай, сауалнама бойынша прокрастинацияға бейім студенттер курс жұмысы тапсырылуға тиіс алғашқы екі мерзімді мүлде ескермеген, олар үшін ең соңғы мерзім ғана маңызды болды.

Жұмысты бағалаған мұғалімдер олардың қашан тапсырылғанын білген жоқ, бірақ Тайс пен Баумайстер жұмыстың орындалу сапасын салыстыру үшін оны қадағалап отырды.

Прокрастинаторлар барлық академиялық критерийлер (сауалнамалық мәлімет және курс жұмысын тапсыру мерзімі) бойынша нашар нәтиже көрсетті, яғни курс жұмысы төмен бағаланды, аттестация және емтихан бағалары нашар болды.

Жеке жоба аясында курс студенттері өз денсаулығының жай-күйі туралы есеп жүргізуге тиіс болды, онда олар аурудың барлық белгілері мен университет дәрігеріне немесе басқа медициналық мекемелерге бару жиілігін ескеруі қажет еді. Тайс бірінші семестр бойынша осы жазбаларды талдау нәтижесіне қайран қалды: прокрастинаторлардың денсаулығы жақсы екен! Олар ауырғаны туралы сирек хабарлаған және дәрігерлерге де сирек барған. Белгіленген мерзімде тапсыру үшін өзін-өзі бақылауды қолдану, шамасы, студенттердің иммундық жүйесіндегі глюкозаның азаюына әсер еткен сияқты.

Дегенмен Баумайстер мен Тайс осы тұжырымдар туралы ойлана бастағанда, олар денсаулық туралы есеп жүргізу міндеті семестр бітуге дейінгі аптада, яғни прокрастинаторлар курс жұмысы бойынша

Қызу іске кіріскенге дейін аяқталғанын еске түсірді. Олардың жағдайы жақсы болды, өйткені олар әлі бар күшін салған жоқ, бірақ семестрдің соңында, мерзім қыспаққа алған кезде оларға не болды?

Эксперимент басқа топқа қайта жүргізілді. Ал бұл жолы студенттер ауру, ауру белгілері және дәрігерге қаралу туралы есепті бүкіл семестр бойына, тіпті соңғы емтихан тапсыратын күнге дейін жүргізуге тиіс еді. Прокрастинаторлар тағы төмен бағаға ие болды және күшті денсаулығымен ерекшеленді, ал еңбекқор студенттер курс жұмысына барын салды.

Дегенмен есеп айырысу мерзімі де біртіндеп жақындай бастады, ал семестрдің соңында нағыз жайбасарлар басқа студенттермен салыстырғанда айтарлықтай үлкен стресті сезіне бастады. Бос кеткен уақытты қуып жету үшін оларға жинақы болуға тура келді, енді олардың ауруы мен ауру белгілері күрт көбейді. Іс жүзінде семестр соңында олардың физикалық жай-күйі нашар болғаны соншалық – олардың алдыңғы апталардағы сергектігінің барлық артықшылығын жоққа шығарды.

Түнгі сергектік өз нәтижесін берді, сөйтіп, эксперименттің басқа қатысушыларына қарағанда, жайбасарлардың денсаулығына байланысты проблемалар көбірек туындады.

Кейде тіпті күшті ерік-жігер де құтқара алмайтын сәт туады. Бірақ адамдардың көпшілігі, соның ішінде нағыз жалқаулар да, шабуыл жасауды үйрену арқылы бұған жол бермеуге қабілетті.

Бұл кітапта біз өзін-өзі бақылау бойынша жүздеген эксперимент пен тәсілдерді талқыладық. Енді оларға қысқаша шолу жасап, іс жүзінде қолдануға кірісейік.

ЕРІК-ЖІГЕР: БІРІНШІ САБАҚ – ӨЗ ШАМАҢДЫ БІЛ

Шабуылдаушы ойын 1-тарауда баяндалған негізгі екі принципті түсінуден басталады: сіздің ерік-жігеріңіз шектеулі және сіз оны қалай болса да жұмсай аласыз. Егер сіздің ұйқыңыз қанса және таңғы ас ішсеңіз, онда күнді ерік-жігердің жаңартылған ресурсымен бастайсыз. Бірақ күні бойы болған жағдайдың бәрі осы қорды азайтады. Сіз айналысатын әрбір іс ерік-жігерді біртіндеп тауысады. Қазіргі өмірдің күрделі сипаты өзара еш байланыссыз барлық

ықтимал іс пен ескішіл Әрекеттердің сол ішкі ресурсты бірге пайдаланатынын түсінуді қиындатады.

Әдеттегідей бір күнде не болатынын елестетіп көрейік. Ағза ұйқыны қалап тұрса да, төсектен тұруға тура келеді. Бастығыңызға немесе жұбайыңызға ызаланғанда немесе дүкен сатушысы: «Бір секунд күтіңіз!» – деп, алты минуттан кейін оралғанда, сіз тіліңізді тістейсіз. Ал әріптесіңіз жалықтыратын жиналыс өткізгенде, сіздің бет әлпетіңіз мүдделі және мұқият тыңдаған түр көрсетеді. Сондай-ақ дәретханаға барғыңыз келсе де шыдап бағасыз. Жаңа жобада өзіңізді алғашқы қадам жасауға мәжбүрлейсіз. Түскі аста табақшаңыздағы қуырылған картопты тауысып жегіңіз келеді, бірақ өзіңізді жартысын жеуге көндіресіз. Сіз өзіңізді жүгіруге мәжбүрлейсіз және қашықтықты аяғына дейін жүгіріп өтуге тырысасыз. Өзара еш байланысы жоқ әрекеттердің әрқайсысы келесі қадамды жеңу үшін өзіңізге қажет болатын ерік-жігердің қорын азайтады.

Бұл сарқылу интуитивті деңгейде әсіресе шешім қабылдауға қатысты сезілмейді. Бір шешімге келуге тиіс жағдайда адамға қажуды іштей сезіну қасиеті берілмеген. Кешкі асқа не жеуді, демалысқа қайда баруды, кімді жұмысқа қабылдауды, қанша ақша жұмсауды тандау – осының барлығы ерік-жігерді жұмсауды талап етеді.

Энергия тіпті гипотезалық шешімдерге де жұмсалады. Есіңізде болсын, күрделі шешімдер қабылдағаннан кейін сіздің өзін-өзі бақылауыңыз әлсірейді. Сонымен қатар нәтиженің емес, күш салудың мәні зор екенін де ұмытпау маңызды. Егер сіз азғырушылықпен күресіп, содан кейін одан бас тартсаңыз – бәрібір шаршап қаласыз, өйткені күрестіңіз. Күрестен бас тарту сіздің еркіңізді қалыпқа келтірмейді, бір жақсысы, одан әрі әлсіретпейсіз. Сіздің ерік-жігеріңіз тіпті өзіңізге ұнамайтын нәрсеге кешірім танытуыңызға да жұмсалуы мүмкін. Қазіргі сәтте жан дүниенің қаламайтын нәрселерді жасау – текила ішу, темекі шегу, жыныстық қатынас та ерік-жігердің төмендеуіне душар етеді. Ең қажытатын шешімдер, сіз үшін қиын, ал өзгелерге қарапайым да түсінікті болып көрінетін шешімдер. Сіздің рационалды «Мен»-іңіз сіздің көлемі үлкен арзан пәтер жалдауыңызға келіседі, бірақ көрінісі тамаша шағын пәтерден бас тарту сіздің энергияңызды әлсіретеді.

ЖАН ДҮНИЕҢІЗДІ БАҚЫЛАҢЫЗ

Айқын әлсіреу сезімі жоқ делік. Сондықтан сіз өте әлсіз, қарама-қайшы сигналдарға көңіл аударуыңыз керек. Кейбір нәрселер сізді көбірек уайымға салатын болды ма? Өміріңізде болып жатқан оқиғалар жан дүниеңізге әдеттегіден көбірек әсер етуге көшті ме? Егер осындай нәрселерді байқасаңыз, кейінгі бірнеше сағатқа көз жүгіртіңіз және бұл ерік-жігердің сарқылуы ма деген мәселені ойланып көріңіз. Егер себебі сол болса, оның өз мінез-құлқыңызға әсер етуіне жол бермей, қалған ерік-жігерді сақтауға тырысыңыз.

Адам әлсіреген кезде уайым-қайғыға көбірек бейім келеді. Осы сәтте кейін өзіңіз өкінетін бірдеңе айтуыңыз мүмкін. Тамаққа, ішімдікке, ақша жұмсауға немесе басқа нәрсеге деген құштарлықты бақылау қиынға соғады. Айтып өткеніміздей, стрессіз өмір сүрудің ең жақсы тәсілі – ол туралы ойламау, бірақ ерік-жігер сарқылғанда көптеген қателіктерге жол берілуі мүмкін. Ал соның нәтижесінде ақша шығыны, қарым-қатынастың бұзылуы және қосымша салмақ қосу тәрізді мәселелер туындауы ықтимал. Энергияңыз таусылуға тақағанда міндетті шешімдер қабылдаудан сақ болыңыз, өйткені құны өте жоғары қысқамерзімдік табыстарды таңдауыңыз мүмкін. Бұған жол бермеу үшін ұзақмерзімдік салдарға назар аударыңыз, дәлелдерді өз шешіміңіздің пайдасына нақты тұжырымдаңыз және олар қаншалықты дұрыс деген мәселені ойланыңыз. Қисынсыз әсерлерді және ұзақ ойлануды қажет етпейтін стандартты нұсқаларды алып тастаңыз.

Біз 2-тарауда баяндаған актер Джим Тернер сияқты, мұндай таңдау сізге көмектесуі мүмкін жағдайларда да, сіз қарапайым таңдау жасауға қабілетсіз боласыз. Диабетпен күресуге арналған жеке концертінде Тернер бірде жағажайда жүргенде қандағы қант деңгейі күрт төмендегенін қалай сезінгені туралы айтады. Ол шұғыл үйге қайту керек екенін түсінді. Төрт жасар ұлымен бірге жағажайға алып келген оның ойыншықтарын екі қорапқа жинап, тез жинала бастады. Бұл әдеттегі іс болса да, Тернердің қанында глюкоза деңгейінің азайғаны соншалық – ол қандай ойыншықты қай қорапқа салуды білмейтін жағдайда еді. Ол басына келген «Әр ойыншық жағажайға келгенде қай қорапта болса, сол қорапқа салу керек» деген қарабайыр

ойдан ажырай алмады. Осылайша Тернер ойыншықтарды Қораптан-Қорапқа ауыстырып отырып, Қымбат уақытынан айырыла бастады.

Келесі жолы Қарапайым таңдау жасау қиын болған кезде, дәретханаға бару туралы шешім қабылдауға қабілетсіздіктен құмда жатқан жігіт бейнесін еске түсіріңіз. Бұл – қанда глюкоза жетіспеушілігінің нәтижесі. «Мидың бір бөлігін алып тастаған тәрізді, – дейді Тернер, – өз зейініңді шоғырландыра алмайсың. Бірдеңе жасау керектігін түсіне отырып, жұрттың бәріне ессіз қарайсың, ал бірдеңе жасауға неліктен қабілетсіз екенінді түсінбейсің». Сондықтан Тернерді құтқарған – алдымен тамақтану керек деген шешімді сіз де қабылдағанға дейін осылай жалғаса береді. Зертханалардағы зерттеушілер энергия қорын толықтыру үшін, жылдам әсер етуіне байланысты, қант қосылған сусындарды пайдаланады. Алайда құрамында ақуыз бар пайдалы тағамдармен тамақтанған дұрыс. Қолайлы тағаммен жүрек жалғаңыз, жарты сағат күтіңіз, сонда шешім қабылдау соншалықты күрделі көрінбейді.

КҮРЕС АЛАҢЫН САНАЛЫ ТҮРДЕ ТАҢДАҢЫЗ

Біз өз өмірімізде ұшырасатын стрестерді бақылауға немесе алдын ала болжауға ерікті емеспіз, бірақ бастайтын іс-әрекетті жоспарлау үшін жайбарақат немесе дамылдау кезеңдерін қолдана аламыз. Спортпен шұғылдануды бастаңыз. Жаңа нәрсе үйреніңіз. Темекіні тастаңыз, ішімдік ішуді азайтыңыз, дұрыс тамақтануға бір-екі қадам жасаңыз. Мұндай міндеттермен басқа мәселелерді шешуге ерік-жігер аса қажет емес кезеңдерде айналысқан дұрыс. Сіз ұрыс алаңын саналы түрде таңдай аласыз және шешілмейтін проблемалар туындауы мүмкін күрестерден де дәл солай бас тарта аласыз. Тіпті құрыштай ерік-жігер мен ауырсынуға төзімді керемет қабілетке ие Дэвид Блэйн сияқты адамға да шектеулер бар. Біз оған Стэнлидің джунглиге жасаған саяхатына қатысты қаптаған маса мен басқа да жәндіктер туралы айтқан кезде, ол жиіркеніштен селк етті.

Күрес алаңын тандауда дәл сол сәттегі проблемаларды ысырып қойып, болашақ өміріңізге көз жүгіртіңіз. Сіз шынымен өзіңіз қалаған жердесіз бе? Бұдан артық не болуы мүмкін? Әрине, бұл

сұрақтарды күн сайын қоймаймыз және стресс кезеңі мен қарбалас кезеңдерінде қоймайтыныңыз да сөзсіз. Бірақ жылына кем дегенде бір күн, айталық, өз туған күніңізде осы тақырыптарды жайбарақат ой елегінен өткізуге және өткен жылы не істегеніңізді жазып қоюға болады. Егер сіз мұны жыл сайынғы әдетке айналдырсаңыз, алдыңғы жылдардағы жазбаларды, жетістіктерді қарап отырып, не шешімін тапты, не жасалмады, қазір не істелуде деген мәселелерді салыстыра аласыз. Сізде кем дегенде аралық мақсаттары белгіленген, мысалы, 3-тарауда талқыланған айлық жоспарлар сияқты, алдағы бес жылға арналған болжамды жоспар болуға тиіс. Бір ай ішінде не істегіңіз келетіні және оған қалай қол жеткізуге болатыны туралы түсінік жазыңыз. Оның нұсқаларын және ықтимал сәтсіздіктерді қарастырыңыз. Ай соңында жетістіктерге талдау жасағанда, өзіңіз алға қойған мақсаттың барлығына белгіленген мерзімде жету міндетті емес екенін ұмытпаңыз. Мұнда маңыздысы – өміріңіздің айдан-айға жақсара түсуі.

Мақсаттар орындалмайтын болса, шұғыл байыпты өзгерістерге қатысты ниет жойылады. Сіз темекіні түпкілікті қойып кетуге дайын емессіз делік, онда күніне екі-үш шылыммен шектеліңіз. Егер сіз ішімдікті тым көп ішетін болсаңыз және одан толығымен бас тарта алмасаңыз, өзіңізді белгілі бір апталық нормамен^[39] немесе демалыс күндері кешкі аста тек шараппен шектеңіз. Енді аптасына ішімдікті (әрине, сыраны да) толығымен татып алмайтын бірнеше күн белгілеңіз. Тиімді жоспарлау ерік-жігеріңізді есептеуге мүмкіндік береді. Оның қаншасы бүгін кешке, ертең немесе келесі айда қажет болады. Егер маңызды мәселелермен айналысу, салық декларациясын толтыру немесе саяхатқа шығу алдында тұрсаңыз, өзіңіз қосымша ерік-жігерді қайдан алуды жақсы білуіңіз керек, мүмкін, ерік-жігердің басқа міндеттерге жұмсалатын шығынын азайту қажет болар.

Өз уақытыңызды жоспарлағанда күнделікті істерге қанша уақыт тиесілі болса, одан артық уақыт бөлмеңіз. Паркинсонның бірінші заңын ұмытпаңыз: жұмыс өзіне белген уақытты түгел алады. Күнделікті міндеттерге қатаң түрде уақыт белгілеңіз. «Жертөлені тазалау» немесе «сөрелерді жинау» ұзақты күнге созылуы мүмкін. Бірақ егер сіз нақты уақыт, айталық, екі сағат белгілесеңіз, осы

уақыт ішінде талай шаруа тындыруға болады. Ал егер жоспарлаған уақыт жеткіліксіз болса, қалғанын келесі күні немесе бір аптадан соң аяқтаған дұрыс.

БІРІНШІ КЕЗЕКТЕ АТҚАРЫЛАТЫН НЕМЕСЕ KEЙІН АТҚАРЫЛАТЫН ІСТЕРДІҢ ТІЗІМІН ЖАСАҢЫЗ

Біз 3-тарауды істер тізбесінің даңқты тарихына арнадық, бірақ мұндай идеяның бүкіл оқырманға ұнай бермейтінін түсінеміз. Зейгарник эффектісін талқылау кезінде мәлім болғанындай, шешімін таппаған мәселелерді елемеуге тырысқанда, сіздің бейсанаңыз, беймаза ән әуені сияқты, өзіңізді азаптай бастайды. Істің шешімін қайта-қайта кейінге ысырғанымен, аяқталмаған істер туралы ойламау немесе оларды мүлдем ұмытып кету мүмкін емес. Бірақ нақты жоспар құрған бойда бейсанаңыз тынышталады. Сіз ең болмағанда: не істеу керек, кімге хабарласу керек және қалай хабарласу керек (жеке, телефон арқылы, пошта арқылы) деген мәселелерді жоспарлағаныңыз абзал. Егер сіз ойға алған істі қашан және қайда жүзеге асыруды нақты жоспарласаңыз – тіпті жақсы. Істейтін істі анықтап, оны тізімге енгізгеннен кейін, сіздің бейсанаңыз босаңсиды.

ҚАТЕ ЖОСПАРЛАУДАН САҚ БОЛЫҢЫЗ

Өз алдыңызға міндет қойғанда, жоспарлауда қателік жібермеуге тырысыңыз (олар кейде бірінші курс студентінен бастап тәжірибелі топ-менеджерге дейін – бәрінде де болады). Сіз бұрын-соңды тас жолдың немесе көк тіреген ғимараттың мерзімінен алты ай бұрын салынғаны туралы естідіңіз бе? Көбінесе мерзімінен кешіктіру және бюджеттен артық шығындану жиі ұшырасады.

Жоспарлауда кеткен қателік диплом жұмысын дайындаған жоғары курс студенттерінің қатысуымен жүргізілген эксперимент барысында бағаланды. Психолог Роджер Бюлер мен оның әріптестері студенттерге ең жақсы және ең нашар сценарийлерді ескере отырып, жұмыстың аяқталу күніне болжам жасауды тапсырды. Болжам бойынша мерзім орташа есеппен – 34 күн, ал нақты мерзім екі есе

Ұзағырақ – 56 күн болды. «Ең жақсы сценарийге» ұсынылған аз ғана жұмыс белгіленген мерзімде аяқталды.

Жоспарлаудағы қателік бәріне әсер етуі мүмкін, әсіресе бүкіл жұмысты соңғы минутта бар күшін салып орындауға үміттенетін прокрастинаторларға қатысты. Егер олар тура белгіленген мерзім қарсаңында жұмыс істейтін уақыттың жеткілікті болуын көздеген болса, бұл тәсіл нәтижелі болуы мүмкін, бірақ олай болмайды. Олар уақытқа деген сұранысты бағалай алмайды, сөйтіп, соңғы сәтте жұмысты жақсы орындау үшін уақыттың жеткіліксіз екенін түсінеді.

Жоспарлауда қателік жібермеудің бір әдісі – басыңыздан өткен тәжірибеңіз туралы ойлау. Диплом жұмысына қатысты экспериментте алдыңғы тәжірибелерін басшылыққа алған студенттер тапсыру мерзімдерін болжауда әлдеқайда шынайы бола бастады. Олар басқа студенттердің бітіру мерзімін одан да гөрі нақты бағалай алды.

Жалқаулыққа бейімділігімізге қарамастан, біздің бәрімізге де өз ісімізге қатысты шектен тыс оптимистік тән, сондықтан жоспарды сырт көз бағалағанын өтінген жөн. Сіз өз жоспарыңызды электрондық хатпен қысқаша сипаттай аласыз немесе осы тақырыпта біреумен сұхбаттаса аласыз. Немесе, егер неғұрлым жүйелі болғыңыз келсе, сіз Mint.com шағын стартапын миллиондаған адамдардың қаржысына қызмет көрсететін компанияға айналдырған басқару тәсілін қолдана отырып, Аарон Патцердің ізімен жүре аласыз.

«Біз, бар болғаны, менеджерлер мен қызметкерлерден алдағы аптадағы басты мақсаттарын анықтауды сұраймыз. Мұндай мақсат ушеуден көп болмауы керек, ал егер олар аз болса, тіпті жақсы. Әр аптада біз өткен аптаның мақсаттарын қарастырып, олардың орындалған-орындалмағаны туралы шешім қабылдаймыз, сонан соң әркім алдағы аптаға өз мақсаттарын белгілейді. Біз осылай басқарамыз. Бұл қарапайым болғанымен, міндеттердің артықшылығын қатаң сақтауға мәжбүр етеді», – дейді Патцер.

БАСТЫ МӘСЕЛЕЛЕРДІ (МЫСАЛЫ, ШҰЛЫҚ АУЫСТЫРУДЫ) ЕСТЕН ШЫҒАРМАҢЫЗ

Белгіленген міндеттермен жұмыс істей бастағанда сіздің миыңыз автоматты түрде ерік-жігерді үнемдеу режиміне ауысады. Емтихан кезеңінде шұлық ауыстыру, бас жуу және дұрыс тамақтануға қатысты ұқыпсыздық танытқан, 1-тарауда сипатталған студенттер есіңізде ме? Барлық күш-жігері мен күш-қуатын емтиханға дайындалуға бағыттаған олар үшін осы олқылықтар қалыпты жайт болып көрінді. Бірақ, мүмкін, олардың бөлмелес көршілері олай санамаған болар: олар кір шұлықтардың иісін иіскеуге және лас ыдыстарды тазартуға мәжбүр болды ғой. Осындай себептер бойынша туындаған келіспеушіліктерге бүкіл қатысушылар энергия жұмсайды. Сайып келгенде, ұқыпсыздық энергияны және жағымды таныстықтарға деген мүмкіндікті азайтады.

Күндіз-түні лас шатырда жауһар дүниелер тудыратын аштықтан бұралған суретшінің классикалық бейнесін ұмытыңыз. Егер ағзаға тамақтану мен ұйқыдан бастап қамқорлық жасасаңыз, өзін-өзі бақылау барынша тиімді болады. Өзіңіз дәмді десерт жей аласыз, бірақ жүйелі пайдалы тағам туралы ұмытпаңыз: ол миға қажетті энергияны береді. Шамасы, ұйқы тамақтан да гөрі маңызды: ғалымдар ұйқының қанбауын неғұрлым егжей-тегжейлі зерттеген сайын, олар бұл құбылыстың жағымсыз салдарын соғұрлым көбірек анықтауда. Егер сіз өз бетіңізше ояна бастасаңыз және ағзаңыз дұрыс тынықпаса, ертеңгілік үлкен құтымен ішкен кофе ұйқыны айырбастай алмайды. Таңертең адамның сергек болуының себебі кешқұрым сарқылған энергияның түнгі ұйқыда қалпына келетінінен.

Өзін-өзі бақылауды нығайтудың қарапайым және уақыт сынынан өткен тәсілі – тәртіп сақтау. 7-тарауда жұмыс үстелі таза болғанда немесе интернет-сайт ұқыпты және жақсы ұйымдастырылса, адамдар аз күш жұмсайтыны туралы жаздық. Жиналмаған төсекке немесе ұқыпсыз жұмыс үстеліне аса мән бермеуіңіз мүмкін, бірақ осы қоршаған орта туралы сигналдар миға байқалмай әсер етеді. Сыртқы тәртіп ішке беріледі және басқа міндеттерді шешу үшін ерік-жігер қорын үнемдеуге көмектеседі.

Мінез-құлқыңызды қандай да бір жолмен анықтауы мүмкін басқа сигналдарға назар аударыңыз. Жұмыстан үйге қайтар жолдағы тоқаш дүкені, түстен кейін шылым шегу, шоколад, жұмыстан кейін

ішімдік ішу, кешқұрым бір телехабарды баяғы сол креслода отырып көріп, балмұздақ жеу сияқты күнделікті зиянды әдеттер күрделене түседі.

Монотонды қайталаудан бас тарту зиянды әдеттермен күресті жеңілдетеді. Мысалы, үйге басқа жолмен қайтыңыз. Түскі астан кейін серуендеңіз. Балмұздақты тек асүйдегі үстел үстінде жеп, сүйікті телехабарыңызды көргенде отырып-тұратын жаттығулар жасаңыз.

Әбден бойға сіңген әдеттерден, мысалы, темекі шегуден құтылу үшін темекіні еске салатын адамдардан, орындар мен оқиғалардан қашық жерге демалысқа барыңыз.

ПОЗИТИВТІ ПРОКРАСТИНАЦИЯ КҮШІ

Прокрастинация, әрине, кесірлі, дегенмен кейде өте сирек болса да, оң әсері болуы мүмкін. Алдыңғы тарауда біз шоколадтан бас тартуға қатысты эксперименттерді талқыладық және кейінге қалдырылған рақаттану стратегиясының кейде одан толық бас тарту стратегиясына қарағанда жақсы нәтижеге жеткізетінін білдік. Осы «қазір емес» деген әдіс басқа жағдайларда да жақсы жұмыс істейді. Егер телехабар сіздің жұмысыңызға кедергі келтірсе, оны жазып алып, өзіңізге басқа уақытта көруге уәде беріңіз. Кейінге қалдырылған әдіс азғырушылықтан бас тартуға айналуы мүмкін.

МӘНСІЗДІККЕ БАЛАМА (ЖӘНЕ БАСҚА ШАБУЫЛДАУ ӘДІСТЕРІ)

Біз 5-тарауда баяндаған, Энтони Троллоп айтқан жазушылардың күн тәртібі – өзіндік тәртіптің ерекше тәсілі. Бірақ Троллоп сияқты әр 15 минут сайын 250 сөз жаза алмасаңыз ше? Бір қуаныштысы, Қарапайым адамдар үшін қолжетімді тағы бір стратегия бар. Ол үшін Рэймонд Чандлерге қарыздармыз.

The Big Sleep (Қалың ұйқы) сияқты классикалық детективтер жазуда Чандлердің өзіндік жүйесі болды. «Өзім туралы айтсам, мен шабытты күтемін», – деген ол, оны әр таңда күтті. Ол кәсіби жазушы шығармашылыққа күніне кемінде төрт сағат уақытын бөлуге тиіс

деп санайды: «Егер көңіл күйіңіз болмаса, міндетті түрде жазудың және өзіңізді мәжбүрлеудің қажеті жоқ. Ондай кезде терезеге қараңыз немесе жерге баспен тұрыңыз, немесе еденге домалаңыз, бірақ, әйтеуір, кәдімгі қарапайым жағымды істермен – оқумен, хат жазумен, журнал парақтаумен немесе чек толтырумен айналысуға болмайды».

Мұндай мәнсіздікке балама кез келген тапсырма үшін прокрастинацияға қарсы керемет құрал саналады. Сіздің жұмысыңыз Чандлердің жұмысындай жеке және нақты болмауы мүмкін. Алайда егер сіз уақытыңызды тек бір іспен айналысуға бөлсеңіз, бұл сізге пайдалы болуы ықтимал. Чандлердің режимі бойынша:

«Сіз не жазасыз, не мүлдем жазбайсыз. Бұл кәдімгі мектептегі тәртіп сияқты. Егер оқушылар тыныш отырса, олар іші пысқандықтан бірнәрсені үйрене алады. Бұл пайдалы. Өте қарапайым екі ереже: а) сіздің жазуыңыз міндетті емес; ә) сіз басқа ештеңемен айналыспайсыз. Басқасының бәрі өздігінен келеді».

Басқасы өздігінен келеді. Осы енжарлық болып көрінетін жағдай айтарлықтай нәтиже береді. Чандлер осында сипатталған бірнеше амалды қолданды. Мәнсіздікке балама – бірмағыналық ереже, Эрик Клэптон мен Мэри Каррдың ішімдіктен толық бас тартуы сияқты айқын шекара. «Егер мен жаза алмасам, онда мен басқа ештеңемен айналыспаймын» деген Чандлердің арнайы ережесі – нақты іс-қимыл жоспарының үлгісі. Осы «егер..., онда...» арнайы стратегиясы ерік-жігер ресурсының шығынын азайтуға қызмет етеді. Осындай ережелерді қолданған сайын, олар неғұрлым күнделікті іске, ал іс-әрекеттер бірте-бірте автоматизмге айналады, нәтижесінде сіз үнемі ерік-жігер деңгейін сақтайсыз және әдетке айналдырасыз.

Шектеу – басты шабуыл қаруы. Зиянды тағамды кішкене орамдармен сатып алыңыз, тіпті дұрысы одан бас тартыңыз. Кешкі ас әлі дайын болмай, қарныңыз қатты ашып тұрғанда қандай да бір азғыруға ұшырамас үшін бір апталық ас мәзірін жоспарлаңыз. Егер балалы болуға дайындалып жүрсеңіз, қор жасау үшін жалақы шотынан автоматты аударымдар туралы қамданыңыз. Бұл ата-ана парызын орындаудың алғашқы ұйқысыз айларында ақша туралы ойлап, мазасызданбау үшін қажет. Егер сіз құмар ойынға тәуелді

болсаңыз және казино орналасқан аймаққа бармақ болсаңыз, алдын ала оған келушілерді кіргізбейтін ерікті тізімге енгеніңізге көз жеткізіңіз. Өзіңізді мәнсіздікке балама кезеңінде шектеу үшін белгілі бір уақытта интернетке кіруді бұғаттайтын бағдарлама қойыңыз.

Шектеу сізге, жоғарыда талқыланған, эмпатиялық үзілістің әсеріне (жайбарақат рационалды күйдегі адамның қандай да бір эмоциялық немесе стресс жағдайында өзін қалай ұстайтынын болжай алмауы) ұшырамауға көмектеседі. Өзін-өзі ұстауға қатысты проблемалардың ең көп таралған себептерінің бірі – өз еркінің күшіне шамадан тыс сенім. Соңғы бір экспериментте темекі шегушілерге ақшалай бәс тікті, онда олар бүкіл фильм бойы қолына тұтатылмаған шылымды ұстап отыруға және темекі шекпеуге тиіс. Көпшілігі бәстен ұтылды. Сондықтан өзіңізбен бірге темекі алып жүрмеген дұрыс.

ҚАДАҒАЛАҢЫЗ

Нәтижелерді бақылау – кез келген жоспардың маңызды бөлігі және жоспар болмаған кезде де пайдалы болуы мүмкін.

Күнделікті салмақ өлшеу және тамақтану туралы есеп жүргізу арықтауға көмектеседі, ал сауда-саттық күнделігі ақшаны азырақ жұмсауға мүмкіндік береді. Сіздің қадағалауыңыз неғұрлым мұқият болса – соғұрлым тиімді. Апта сайын өлшенген жақсы. Ал күн сайын өлшенген одан да жақсы. Өлшену және нәтижелерді жазып отыру тіпті тамаша.

Өзін-өзі қадағалау зеріктіретін жұмыс болуы мүмкін, алайда заманауи құралдар сіз үшін қара жұмысты жасай алады. Біз 5-тарауда Mint.com сіздің банктік транзакцияларыңызды ескере отырып, бюджет жүйесін құратыны және оның орындалуын бақылайтыны туралы талқылаған едік. Сіз өзіңізге Xpenser және Tweetwhatyouspend сияқты бағдарламалар арқылы Твиттерге немесе электрондық поштаға хабарлама жіберу арқылы қолма-қол ақшаның қайда жұмсалғанын қадағалауға еріктісіз. Кәсіпкерлер біздің өмірімізді жан-жақты – денсаулықты, ұйқыны, көңіл күйін бақылауға көмектесу үшін кезекте тұр. Сіз Quantifi ed Self және Lifehacker

сияқты интернет-сайттардан ондаған пайдалы шешімдерді таба аласыз.

Күнделікті қолдауды жүзеге асырумен қатар, мониторинг ұзақмерзімдік жоспарлауды жетілдіруге де көмектеседі. Бәрінің есебін ала отырып, сіз мақсатқа қатысты нәтижені бағалауға және болашақта өзіңізге неғұрлым шынайы міндеттер қоюға мүмкіндік аласыз. Кейде осының бәрі сізді зеріктіргенде немесе өзіңіз режимді бұзғанда, қолды бір сілтеп, жолы болудан үмітін үзгендер қатарынан түпкілікті табылғыңыз келеді. Ал жеке жазбаларыңызды қарап шыққанда бұлай емес екеніне көз жеткізесіз: егер сіздің дене салмағыңыз бойынша ұзақмерзімдік қисық сызық төменге бағытталса, аптасына бір-екі килограмм салмақ қосу соншалықты көңіл жабырқатар жайт емес.

ӨЗІҢІЗДІ МАРАПАТТАҢЫЗ

Егер сіз өзіңізге мақсат қойсаңыз, оған жету үшін өзіңіз үшін марапат белгілеуіңіз керек. Егер өзіңіз үшін бірнәрседен бас тартуға ерік-жігерді қолдансаңыз, бұл әрекет өзін-өзі қорғаудың жабырқау және жалықтырар түріне айналады. Егер ерік-жігерді бірдеңе алу мақсатында қоссаңыз, тіпті күнделікті жұмыстан да ләззат алуға болады.

Тәрбие туралы тараудан мәлім болғанындай, өзін-өзі бақылауды тәрбиелеудің ең жақсы тәсілі – марапат. Ал осы марапаттарды ағылшын күтушілері ме, азиялық аналар ма, немесе компьютерлік ойын дизайнерлері берді ме, – ол маңызды емес. Кеңседе кер жалқау болып көрінетін жас жігіттер жұмыстан кейін ойнауды бастайды және өздері үшін кеңседе аса қажетті тиімді жұмыстың керемет дағдыларын көрсету үшін бірнеше сағат өткізеді.

Негізінде, онлайн-ойындар адамның мотивациясын зерттеу бойынша ең үлкен экспериментке айналды. Пайдаланушылар жедел кері байланысқа шығатын болғанда, ойын авторлары ең тиімдісі көптеген кішігірім ынталандыруларды жеке үлкен сыйлықтармен біріктіретін жүйе екенін түсінді. Ойыншы қателік жібергенде, ұрыстан ұтылғанда немесе «Өліп қалғанда» да, оның мотивациясы қалады, өйткені басты назар айыппұлдарға емес, ынталандыруларға

аударылады. Сәтсіздіктен көңілі қалудың орнына, ойыншылар өздерін әлі де жолым болмай тұр деп санайды.

Біз шынайы өмірде де дәл осындай сезімдерге ұмтылуға тиіспіз, ол үшін мақсатқа жету жолындағы аралық жетістіктер үшін өзімізді жүйелі түрде ынталандыруымыз қажет. Үлкен нәтижеге қол жеткізу – маңызды марапатқа ие болу деген сөз; мысалы, егер сіз бір жыл бойы темекі шекпесеңіз, үнемделген ақшаны керемет қымбат мейрамханада кешкі асқа жұмсай аласыз. Дегенмен аздаған нәтижелер үшін шағын сыйақы алудың да маңызы еш кем емес.

ӨЗІН-ӨЗІ БАҚЫЛАУДЫҢ БОЛАШАҒЫ

Кейінгі кездерге дейін адамдардың көпшілігі өзін-өзі бақылаудың дәстүрлі әдісіне сүйенді: бұл жұмыс Жаратушы Иемізге немесе шіркеу приходының мүшелеріне жүктелді. Құдайдың құдіреті мен діни қауымдастық мүшелерінің пікірлері дінді тарихтағы өзін-өзі бақылауды насихаттайтын ең қуатты құралға айналдырды.

Бүгінгі таңда әлемнің кейбір бөліктерінде діннің ықпалы төмендеген кезде адамдар өзін-өзі бақылаудың басқа сыртқы әдістерін, яғни достарды, смартфондар мен мінез-құлықты бақылауға көмектесетін интернет-сайттарды, көршілермен кездесулерді, виртуалды әлеуметтік желілерді тапты. Бізде өзіміз жасаған барлық нәрсені бағалауға және осы ақпаратты қоғамдастықпен бөлісуге арналған жаңа құралдар бар. Сонымен қатар біртіндеп адамдардың көпшілігі өзін-өзі бақылаудың әлсіздігі жеке және қоғамдық проблемалардың нақ ортасында екенін түсіне бастайды.

Өзін-өзі бақылаудың мәні неғұрлым «өнімді» болуда ғана емес. Бүгінгі адамдарға, Бен Франклин немесе Виктория дәуіріндегі секілді, бел қайыстырып жұмыс істеудің қажеті жоқ. XIX ғасырда қарапайым жұмысшының күніне бір сағаттан артық бос уақыты болмады, ал ол зейнетке шығуды еш армандаған да емес. Бүгінгі таңда біздің ояу уақытымыздың бестен бір бөлігі ғана жұмысқа арналады, ал қалған уақыт – адамзат тарихында бұрын-соңды болмаған сый. Алайда осы сыйды ақылмен және өз рақатына пайдалану үшін айрықша өзін-өзі бақылау деңгейі қажет.

Біздің көпшілігіміз, тіпті өз рақатымыз туралы айтсақ та, прокрастинацияға бейімбіз. Өз ресурстарымызды жете бағаламаймыз және алдымызда бос уақыт көп деген оймен жоспарлауда қателік жібереміз. Үш айдан кейін басталатын жобамен жұмыс істеу туралы ұсынысты қабылдаймыз, дегенмен сол жоба келесі аптада басталатын болған жағдайда қабылдас едік. Әуе компаниялары мен туроператорлар осы тектес прокрастинацияда миллиардтаған талап етілмеген бонустық миль мен сыйлық сертификаттарын үнемдейді. Ал біз пайдаланылмаған мүмкіндіктерімізді ойлап өкініште қаламыз.

Жұмыс істесеңіз де, көңіл көтерсеңіз де, егер сіз онымен құлшына айналыссаңыз, онда стресіңіз аз, ал рақатыңыз көп болады. Егер сіз үшін жұмақ идеалы – тропикалық аралда үш апта бойы бос жүру болса, оны алдын ала жоспарлаңыз, әйтпесе сіз оған ешқашан жете алмайсыз. Және жұмақта жұмыс істеуге қатысты өзіңізге нақты ережелер белгілеңіз.

Өзін-өзі бақылау өзіне-өзі көмектесуден гөрі маңызды. Ол өмірдің қуанышын сезіну және осы қуанышты жақындарымен бөлісу үшін қажет. Баумайстердің эксперименттері барысында анықталған барлық пайдалы қасиеттердің ішіндегі ең қуаныштысы – ерік-жігері күшті адамдар альтруист болып келеді. Олар көбінесе қайырымдылық іс-шаралар өткізуге бейім, ерікті жұмыстармен көп айналысады және үйі жоқ адамдарға өз үйлерінде тұруға ұсыныс жасайды.

Сондықтан барлық сәтсіздіктер мен әлсіздіктерге қарамастан, өзімізді-өзіміз бақылай алуды игеру үшін табанды болу керек. Ерік-жігер өз дамуын жалғастыра береді. Көпшілігімізді тың әуестіктер еліктіріп әкетті, сондықтан алда күтіп тұрған жаңа сынақ аз емес. Техникалық прогрестің қарқыны қандай болса да, жаңа қиындықтар қаншалықты орасан болса да, адамзат оны жеңіп шығуға қабілетті. Біздің ерік-жігеріміз адамды ғаламшардағы аса бейімделгіш тіршілік иесіне айналдырды және біз оны өзара қалай бөлісуге болатынын қайта зерттеу үстіндеміз. Ерік – адамның айрықша белгісі және ол әрқайсымыздың өзегіміз, біз мұны қайтадан жете түсінеміз.

РИЗАШЫЛЫҚ БІЛДІРУ

Біз осы кітапты жазуға қол ұшын берген және оны жақсарту түсуге түрлі жолдармен үлес қосқан жандарға алғыс айтқымыз келеді. Бұл тізімді өзіміздің көрнекті әдеби агентіміз Крис Дальдан бастаймыз; ол идеяны дамытуымызға көмектесті және бізді баспагеріміз Энн Годоффың шебер қолына тапсырды. Біз оның қолдауы мен басшылығын жоғары бағалаймыз: Энн ешқашан болашаққа деген сезімі мен шыдамдылығынан айырылған жоқ. Сондай-ақ The Penguin Press командасының қалған мүшелеріне, әсіресе ерік-жігері еш таусылмастай көрінген Линдси Уолен мен Йэмил Англадаға және ISM компаниясының қызметкері Лора Нилиге алғыс айтамыз. Бізге өз жұмыстары туралы әңгімелеген және көптеген ақыл-кеңес берген барша әріптестерімізге, әсіресе жоба идеясының авторы Дэн Ариэлиге алғысымыз шексіз. Кэтлин Вос бізге өзіндік реттеу тақырыбы бойынша қызу дамып келе жатқан ғылыми әдебиеттерде кездесетін тұжырымдар мен жаңалықтарда жаңылыспауға көмектесті. Біз Джордж Эйнсли, Иэн Эйрс, Джек Бегг, Уоррен Бикел, Бенедикт Кэри, Кристофер Бакли, Рут Чао, Пьер Шандон, Александр Чернев, Стивен Дабнер, Эстер Дайсон, Стюарт Эллиотт, Эли Финкел, Кэтрин Фикенауэр, Уинифред Галлахер, Дэниэл Джилберт, Джеймс Горман, Тодд Хизертон, Вилхелм Хофман, Уолтер Айзексон, Дин Карлан, Рэн Кивец, Джин Колат, Джонатан Левав, Джордж Ловенстайн, Дайн Померанц, Майкл Маккаллох, Уильям Рашбаум, Мартин Селигман, Пирс Стил, Джун Тэнгни, Гэри Тобс, Дайанн Тайс, Джин іуинг, Кристин Уилан, Джим және Фил Уортонға ризашылығымызды білдіреміз.

Өзіміз кітаптың өн бойында әңгімелеген адамдарға, соның ішінде Аманда Палмер, Джим Тернер, Дэвид Аллен (оның GTD жүйесін қолдануды Тирни жалғастыруда), Дрю Кэри, Дэвид Блэйн, Эрик Клэптон, Мэри Карр, Дебора Кэрролл, Синди Пол мен оның отбасына және Опра Уинфриге көп қарыздармыз. Бізді Генри Мортон Стэнли туралы ақпаратпен қамтамасыз етіп, кітабымыздың бір тарауын тарихи дәлдікпен тексерген мемуар шебері Тим Джилге алғысымыз шексіз. Ал бізге 2 миллиардтан астам қаржы

операцияларына мұқият жасалған талдау нәтижелерін Құрметпен Ұсынғандар – Аарон Патцер, Марта Шонесси және Mint.com командасы, соның ішінде Крис Леснер, Жак Беллисан, Т.Дж. Санджви, Дэвид Майклс және Тодд Манзер. Баумайстердің еңбегі оның Флорида университетіндегі шығармашылық демалысының және оны демалыс уақытында қабылдаған Санта-Барбарадағы Калифорния университетінің арқасында, әсіресе оның Флорида университетіндегі Фрэнсис Эппс атындағы профессор лауазымына байланысты жүзеге асты. Ол Ұлттық денсаулық сақтау институтының «Өзін-өзі бақылау және стресс» 1RL1AA017541 гранты арқылы белгілі бір қолдауға ие болды. Сондай-ақ ол өзінің осында сілтеме жасалған көптеген алдыңғы жарияланымдары да бұрын Ұлттық денсаулық сақтау институтынан алған «Эго сарқылуы және өзін-өзі бақылаудың жетіспеуі модельдері» MH-57039 зерттеу гранты арқылы қолдау тапқанын ризашылықпен атап өтеді. Тирнидің ғылыми көмекшісі – Колумбия университетінің әдеби шығармашылық кафедрасының түлегі, өте тапқыр Николь ВинсентРоллер болды, ол кафедраның магистр дәрежесіне ізденуші зерттеу бағдарламасы бойынша бірге жұмыс істеді. Оған және бағдарлама жетекшісі Патришея О’Тулға көп рақмет.

Тұжырымдай келе, біз осы кітапты жазу барысында біздің ерік-жігеріміз сарқылған сәттерде көрсеткен шыдамдылығы үшін отбасымызға, әсіресе Дайенн мен Афинаға, Дана мен Люкке алғыс білдіргіміз келеді. Олардың энергиясы бізге үнемі құлшыныс беріп отырды.

ЕСКЕРТПЕ

1

Прокрастинация – психологияда: тіршілік проблемалары мен ұнамсыз психологиялық жай-күй тудыратын маңызды және шұғыл істерді орындауды үнемі кейінге ысыруға бейімділік. - *Ред. ескертпесі.*

2

2009 жылы алаңдағы дәрекілігі үшін жарыстан шеттетілген Американың атақты теннисшісі. - *Ред. ескертпесі.*

3

Стонуолл Джексон (1824-1863) – америкалық генерал, АҚШ-тағы Азамат соғысының батыры.

4

Сублимация – психиканың қорғаныс механизмі, әлеуметтік қолайлы мақсаттарға немесе шығармашылыққа жету үшін энергияны қайта бағыттау арқылы ішкі күйзелістен арылуды білдіреді. Алғаш сипаттама берген Фрейд.

5

Супер-Эго – Фрейдтің психоанализ теориясына сәйкес, адам психикасындағы үш компоненттің біреуі (Мен және Ол-мен қатар). Супер-Эго адамның моральдық және діни ұстанымдарына жауап береді, мінез-құлық нормалары мен моральдық тыйымдар адамды тәрбиелеу процесінде қалыптасады.

6

Беррис Фредерик Скиннер (1904-1990) – америкалық бихевиорист-психолог, XX Ғасырдағы аса ықпалды психологтердің бірі.

7

XX Ғасырдың ортасынан бастап психологияда «ерік» ұғымы адамның белгілі бір іс-әрекетке немесе мінез-құлыққа ынталануын оятатын ұмтылыстарды қамтитын «мотивация» ұғымының көлеңкесінде қалды.

8

Мұндай мінез-құлық ығыр қылуға және әртүрлі тәуелділіктерге бейім келеді.

9

Бұл 1960 жылдардың соңында пайда болған ғылыми бағыт – танымдық психология туралы. Когнитивті психология есептеу құрылысындағы ақпаратты түрлендіру мен адамның танымдық процестерін жүзеге асыру арасындағы ұқсастыққа негізделген.

10

244 см.

11

Бұл ирек маңдай бөлігінің қабығына жатады және мидың үлкен екі жарты шарының түйісетін жеріне орналасқан.

12

StarTrek телехикаясындағы салқын сабырлылығымен ерекшеленетін өзге планета кейіпкері. – *Ред. ескертпесі.*

13

I got you babe (1965) америкалық Sonny & Cher дуэтінің танымал әні, бұрынғы хиппи-әнұрандардың бірі. – *Ред. ескертпесі.*

14

1978 жылы 27 қарашада Дэн Уайт өзін бақылау кеңесінің мүшесі ретінде қалпына келтіруден бас тартқан Сан-Франциско қаласының мэрі Джордж Москоне мен қалалық бақылаушылар кеңесінің мүшесі Харви Милкті өлтірген.

15

PMS - етеккір алдындағы синдром (EAS).

16

Екі құрылым да қабық астындағы (яғни мидың үлкен жарты шарларының қалыңдығында – қабық астында) эмоциялармен және мотивациямен байланысты лимбиялық жүйеге жатады.

17

Негізінен, «Мен сіздің өткен жазда не істегеніңізді білемін» (I Know What You Did Last Summer) фильмі бойынша танымал америкалық актриса. – *Ред. ескертпесі.*

18

Осы фазада аналық жасуша сары денеге айналады.

19

Психосоматикалық шағымдарға психикалық және физиологиялық факторлардың өзара әрекеттесуі нәтижесінде пайда болған ауырсыну жағдайлары жатады.

20

Жан Пиаже - швейцариялық психолог және философ.

21

Америкалық танымал шоумен. – *Ауд. ескертпесі.*

22

Дэвид Аллен – уақыт және жеке өнімділікті басқару мәселелері бойынша сарапшы-кеңесші.

23

«Локхид» (ағылш. Lockheed Martin Corporation) – авиация құрылысы, авиағарыш, кеме жасау саласына, пошта қызметі және әуежай логистикасын автоматтандыруға мамандандырылған америкалық компания.

24

Бұл Фрейдтік жыныстық дамудың кезеңділігі туралы теориясы: ауызша кезең (еметін нәрестелерде), анальды (нәресте сексуалдығының екінші кезеңі, онда бала дефекация әрекеттерін бақылауды үйренеді, іш босатудан ләззат алады және осы процеске қызығушылық танытады); фаллостық (бала өз денесін зерттей бастағанда жыныс мүшелеріне қарайды және ұстап көреді), ақырында, ересек кезең – жыныстық.

25

Б.В.Зейгарник – атақты кеңестік психолог, отандық эксперимент патопсихологияның негізін қалаушы.

26

2007-2008 жж. Нью-Йорк штатының губернаторы, оған дейін штат прокуроры болған. Келесі тарауда сипатталатын оқиғалар нәтижесінде отставкаға кетті. – *Ауд. ескертпесі.*

27

Энтони Троллоп (1815-1882) – ағылшынның атақты романист-жазушысы. – *Ауд. ескертпесі.*

28

Рэнкинг – маңызды көрсеткіштер бойынша реттеуге болатын кез келген объектілердің тізімі.

29

Ағылшынның ұлы блюз-гитарисі. – *Ауд. ескертпесі.*

30

Америкалық жазушы. – *Ауд. ескертпесі.*

31

Alcoholics Anonymous, AA – «Анонимді алкоголизм» Қоғамдастығының Қысқартылған атауы, оған ішімдікке тәуелділіктен арылғысы келгендер бір-бірін Қолдау үшін жиналады.

32

Стивен Ковидің «Жасампаз жандардың жеті дағдысы» аталатын шығармасы.

33

«Ымырт» – жазушы Стефани Майердің «Ымырт» сериясы бойынша бірінші кітабы; 17 жастағы Қарапайым Қыз Изабелла Свон және вампир Эдуард Калленнің махаббаты баяндалады.

34

1965 жылы сенатор Д.П. Мойнихэн президент Линдон Джонсонға некесіз ҚаранӘсілді балалар санының Өсуі ҚаранӘсілді отбасылардың тұрақтылығына Қауіп төндіретінін дәлелдеген баяндама ұсынған; бұл саяси жанжалдың туындауына себеп болды.

35

Л.С. Выготский – көрнекті кеңес психологі. Психология және педагогика проблемаларын, психиканы дамыту, ойлау мен сөйлеудің қатынасы мәселелерін зерттеген.

36

Ток-шоудың танымал жүргізушісі. – *Ауд.ескертпесі*

37

Америкалық стейк-хаус желісі. – *Ауд. ескертпесі.*

38

Джонатан Эдвардс – америкалық теолог және философ. – *Ауд. ескертпесі.*

39

Әдетте ішімдікті шектеуде: аптасына үш стақан шарап (150-180 мл) немесе үш стақан (әрқайсысы 50 мл) күпіті ішімдік, немесе үш бәнкі сыра ұсынылады.

ҮНДЕУ

Құрметті оқырман!

Кітапты сатып алғаныңыз үшін алғыс айтамыз!

Қазақ тілінің мазмұны дамыса ғана Қазақстан дамиды. Себебі мемлекетті дамыту үшін – адамдарды, адамдарды дамыту үшін – тілімізді, ал тілімізді дамыту үшін тілдің контентін, яғни мазмұнын дамыту қажет екеніне көзіміз әбден жетіп отыр. Кітап сатып алу арқылы Сіз өзіңіздің де, еліміздің де дамуына қызмет етесіз.

Қазір тілдің байлығы сөздік қорымен емес, сол тілде бар ақпараттың көлемімен, яғни контентімен, мазмұнымен өлшенеді. Қазір жер шарында 7,6 миллиард адам өмір сүреді, ал Қазақстанда 18 миллион халық тұрады. Біздің әлемдегі үлесіміз 0,23 пайыз. Демек, біздің мазмұн жасау қуатымыз да сол деңгейде. Сондықтан адамзат қалыптастырып жатқан мазмұнға қазақ оқырмандарының қолын жеткізу – біздің ортақ мақсатымыз. Қазақ баласы мақты маман болу үшін, әлем әдебиеті мен қызықты кітаптарды оқу үшін өзге тілді меңгеруге мәжбүр болмаса екен дейміз.

Біз кітап шығарайық, Сіз кітаптарымызды сатып алу арқылы қазақ тілін қолдаңыз. Балаларыңызға, ағайын-тума, құда-жекжатқа әр мерекеде кітап сыйлаңыз. Той-томалаққа шашуға тәтті-пәтті емес, кітап апарыңыз. Қыздардың жасауына кітап салыңыз. Тойбастарда кітап таратыңыз. Егер қазір тегін электронды форматын оқып отырсаңыз (сіздің жағдайда солай), кітапты оқып болған соң қағаз нұсқасын сатып алыңыз да жақыныңызға сыйға тартыңыз немесе жеке кітапханаңызды толтырыңыз. Үйіңіздің бір қабырғасы кітапқа толсын. Кітап жиналып тұратын үйде өскен балалар білімқұмар келеді, ал білімқұмар баланың болашағы кемел болмақ. Қазақ елінің болашағы кемел болсын десеңіз, қазақша кітаптарды сатып алу арқылы ҚАЗАҚ ТІЛІНІҢ МАЗМҰНЫН ҚОЛДАҢЫЗ!

«Мазмұндаманың» редакциясы